

イキイキふかや・よりのい

平成27年10月1日発行

深谷市・大里郡医師会広報誌



特集 健康食品

- ・健康食品とは？
- ・サプリメントとは？
- ・特定保健用食品とは？
- ・健康食品やサプリメントの問題点
- ・主な健康食品と成分の有効性と健康被害一覧

この広報誌は、深谷市と寄居町の住民の皆様には医療や介護の手引きとして活用していただく事を目的に深谷市・大里郡医師会が発行しているものです。どうぞご自由にお持ち帰りいただき、ご家庭で活用していただければ幸いです。

最近、テレビや新聞チラシで健康食品やサプリメントの宣伝がやけに多いと感じていませんか。魅力的なイメージのコマーシャルでついつい試してみたくなるように宣伝さ

れていますが、本当のところ効果があるのでしょうか。また、国の許可が必要な健康食品であるトクホ(特定保健用食品)とはどういうものなのでしょうか。さらに平成27年4月より機能性表示食品という新しい食品表示が国の許可制で開始されましたが、従来の健康食品と何が違うのでしょうか。今号では、健康食品やサプリメントの一般的问题点について、また個別に代表的な健康食品の有効性と健康被害について解説します。



健康食品とは？

いわゆる健康に良いとされる加工食品を健康食品と呼んでいますが、法律での定義や基準はありません。加工食品ですので、原材料の表示はされていますが、有効性や安全性の表示や細かい成分分析の必要はありません。一般の自然食品は摂取の可否を人間の五感である程度判断できますが、健康食品は飲んだり食べたりしやすく加工され

ている為、人間が通常食べる時に行っている自分の感覚での体に合うかどうかの判断やどのくらいの量を摂取しているかの判断が難しくなります。



サプリメントとは？



英語の補助する物(補助食品、添加物)という意味で、足りない栄養素を補助する為の錠剤やカプセル型の健康食品をサプリメント(サプリ)と呼んでいま

す。健康食品の一種で、やはり法的な定義や規制はありません。従来は薬剤と紛らわしいとの理由で許可されませんでした。小泉内閣の規制緩和政策にて1996年に認可されました。あくまで食品であり、法律の規制はありません。

特定保健用食品(特保)とは？

一定の有効性の根拠があると国が機能表示を認めた健康食品です。人での比較試験が申請に必須で、それなりの有効性が確かめられています。しかし、大規模試験による長期的な有効性や安全性を確かめてはなりません。過去に、特保に認定された健康食品が長期摂取で発癌性を疑われ

販売中止となった事例があります。特保で確かめられているのは健康成人に対する短期的限定的な効果であり、生活習慣病の患者さんに対して治療効果を確かめられた物ではありません。



知っているようでよく知らない

健康・医療クイズ



問題1

フグの毒の主成分で、呼吸や感覚の麻痺を起す物質は何？



問題2

カロリー価が100gあたり163キロカロリーと高いため、「森のバター」といわれる果物は何？



答えはP6にあります▶

機能性表示食品とは？



平成27年度よりアペノミクスの規制緩和にて健康食品の効能を国の審査なしで企業が独自の判断で表示できるようになりました。企業から国への届け出のみで健康食

品の効果を具体的に表示できる事となり、この届出が出されていれば機能性表示食品として販売できます。国の効果や安全性に対する審査はなく、企業の都合の良い効能を過大に宣伝できてしまう点に問題がある食品表示制度と考えられます。

健康食品やサプリメントの問題点

1 成分名は表示されているが含有量が表示されていない場合が多い。

加工食品のため原材料名が表示されている事は多いのですが、殆ど含有量が記載されていません。有効成分が有害量入っていたり、ごく少量であったり、ほぼゼロであったりします。また、同じ製品でも成分量のばらつきが多い物があります。



2 表示されていない成分が入っている場合がある。

アレルギーの元となるような物質や未知の薬効成分が入っている物もあります。例として過去に原料の中国製野菜の残留農薬が問題となった事などがあります。特にハーブ類を原料とした物はアレルギー、中毒、薬効、変異原生、他の医薬品との相互作用、異物や誤った植物の混入など健康被害報告が多く寄せられています。



3 虚偽誇大な宣伝。実験結果を過大評価。

マスコミは広告主側からの情報を流します。流布する有効性や効果の情報は殆ど売る側に都合の良い宣伝です。企業側に都合の良い人選をしているので、体験談や有識者のコメントもあてにはなりません。企業側は効果や健康被害の調査報告をほとんど行わず、売るための広告や宣伝にお金をかけます。



4 医薬品と併用は特に注意が必要。

一部の医薬品との相互作用のある物があります。例えば、ペプチド類の健康食品にはある種の血圧の薬の作用を増強する働きがあります。他にも、DHAには抗凝固剤との併用で出血傾向増強、オリゴ糖には糖尿病薬との併用で血糖変動作用などがあります。



5ページへ続く

主な健康食品と成分の有効性と健康被害一覧

| 通称名 | 由来や成分 | 宣伝されている効果 | 科学的有効性 | 健康被害の報告例と問題点 |
|----------------|--|---------------------------------------|---|---|
| ウコン | ショウガ科植物アキウコンで香辛料ターメリック | 肝機能改善 | 少量で健胃消化作用あり、他はほぼなし | 肝機能障害多数(死亡例あり)、皮疹多数 |
| カテキン | 緑茶や紅茶の渋み成分(多価ポリフェノール) | コレステロール低下、虫歯予防、脂肪吸収低下 | 特保では体脂肪減少にある程度有効。効果なしとの報告もあり | 茶の大量摂取の健康被害の報告あり |
| アロエ | キダチアロエの葉 | 血糖値低下、整腸作用 | 大腸刺激(下痢) | 子宮収縮(妊婦禁)、下痢腹痛(死亡例あり)、皮疹、肝腎機能障害、急性膵炎、出血性胃腸炎 |
| 黒酢 | 熟成純米酢 | 疲労回復、血流改善、血圧低下、脂質代謝改善 | 酢と同じ(調味料としての作用のみ) | 発疹や肝機能障害の報告あり、酢と同様に大量摂取(30%酢酸換算100ml)で中毒や腎不全 |
| グルコサミン | 動物の皮膚や軟骨、かにやえびの甲殻由来のアミノ糖 | 関節運動や関節痛改善 | 骨関節炎に有効無効両報告あり。慢性的変形性関節炎には無効 | 腹痛、鼓腸、血糖上昇、血圧上昇、蕁麻疹、アレルギー、肝機能障害 |
| クロレラ | 淡水の緑藻 | 免疫能改善、コレステロール低下、血糖値改善 | 内服での確実な有効性の報告なし | 下痢、悪心、腹痛、喘息、鼓腸、アレルギー、アナフィラキシー、皮疹、光過敏症、薬疹多数、肝機能障害、肝不全、ワーファリンの作用減弱 |
| 青汁 | ケール(アブラナ科の野菜でキャベツの変種) | 生活習慣病予防 | キャベツとほぼ同じ | 便秘、軟便、輸入ケールに残留農薬の報告 |
| コエンザイムQ10 | 脂溶性のビタミン様物質で体内でも合成される | 老化防止 | ミトコンドリア性脳脊髄症で有効、心不全では未確立 | 悪心、食欲不振、下痢、薬剤性肺炎、アレルギー。表示成分の入っていない健康食品も流通、降圧剤やワーファリンと相互作用 |
| セサミン | ごまの成分(ゴマリグナンという抗酸化物質) | 血圧低下、コレステロール低下、癌や老化予防 | 内服での確実な有効性の報告なし | アレルギー、下痢、腹痛、アナフィラキシー |
| コラーゲン | 皮膚、血管、軟骨、腱、歯などに存在する繊維状の蛋白質 | 美容、美肌、骨関節症状の改善 | 内服での確実な有効性の報告なし | アレルギー、アナフィラキシー、皮疹、蕁麻疹、外用による接触皮膚炎 |
| コンドロイチン硫酸 | 軟骨、結合組織、粘液に含まれるムコ多糖類の一種 | 骨強化、動脈硬化予防、高血圧予防 | 内服は変形性関節症で有効無効両報告あり、効果は未確定。点眼薬はドライアイに有効 | 腹痛、悪心、下痢、便秘、浮腫、脱毛、皮疹、不整脈、抗凝固薬と相互作用 |
| さめ軟骨 | さめの軟骨、ふかひれ | 抗癌作用 | 内服での確実な有効性の報告なし | 悪心、嘔吐、食欲不振、下痢、便秘、低血圧、めまい、高血糖、薬剤性肝炎、アレルギー、喘息(死亡例あり)、高カルシウム血症、意気消沈 |
| ローヤルゼリー | 働き蜂の喉頭腺から分泌されるミルク状物質で蜂幼虫の食料 | 免疫能改善、老化予防、若返り | 内服での確実な有効性の報告なし | 重度のアレルギー多数(湿疹、蕁麻疹、喘息、アナフィラキシー、浮腫)、出血性腸炎 |
| 朝鮮人参 | 高麗にんじんの根 | 強壮、疲労回復、強心 | 疲労回復、かぜ予防、2型糖尿病に若干の効果 | 頭痛、動悸、皮疹、性機能減退、憂鬱、血圧上昇、不眠症、出血傾向、性器出血、女性化乳房、気管支炎の悪化、低血糖、嘔吐、アレルギー |
| DHA(ドコサヘキサエン酸) | 魚(まぐろ、かつお、ぶり、さば、いわし、いくら)に含まれる必須脂肪酸の一つ | 動脈硬化、高脂血症、認知症予防、脳の発達に良い、アトピーやアレルギーに良い | 狭心症・心筋梗塞で死亡率低下、加齢黄斑変性に有効、特保では中性脂肪低下 | ゲップ、悪心、軟便、鼻血、発疹、大量摂取で出血傾向。健康食品のDHAは低品質の物が多い |
| アガリクス | きのこの1種、日本名ヒメマツタケ | 抗癌作用、免疫力を高める | 内服での確実な有効性の報告なし | 肝機能障害、劇症肝炎、呼吸困難、アレルギー、皮疹、多発神経障害、血糖値上昇 |
| プロポリス | 蜜蜂の分泌液と、蜜蜂が採取した樹木の樹皮や芽や蕾の樹液や色素との混合物 | 抗菌、抗炎症 | 内服での確実な有効性の報告なし | 蜂アレルギーで重篤な過敏症。アレルギー性皮膚炎多数、口内炎、汎発性血管内凝固症、肝機能障害、腎不全、全身蕁麻疹、外用で接触性皮膚炎 |
| ヒアルロン酸 | 動物の結合組織の成分(皮膚、腱、筋肉、軟骨、血管など)で高分子多糖、眼の硝子体成分 | 関節痛を減らす、美肌効果 | 内服での確実な有効性の報告なし、医療での眼内投与や関節内注射は有効 | 注射でアレルギー、外用で接触皮膚炎 |
| フコイダン | 昆布やワカメなど海藻のぬめり部分に含まれる細胞間粘質多糖。海藻の表面をガードする役割を果している | 滋養強壮、血圧の上昇抑制、抗ウイルス作用、抗菌作用、コレステロールを下げる | 内服での有効性と安全性に対する信頼できる報告なし | 深刻な健康被害の報告は今のところない |
| オルニチン | シジミに多く含まれる遊離アミノ酸の一つ。蛋白質中には通常存在しないが、生体内ではL-アルギニンから合成される | 肝機能改善、運動による疲労改善、成長ホルモン分泌促進 | 内服での有効性に対する信頼できるデータなし | 10g以上の大量摂取で腹痛や下痢。オルニチン代謝酵素欠損など特殊な疾病を持つ患者さんには危険性あり |
| ケルセチン | フラボノイド(色素)の一つであるビタミンPの一種で、植物のベリー類、赤ワイン、玉ねぎ、リンゴ、緑茶に含まれる | 血管に良い、関節に良い、アレルギーに良い、がん予防、コレステロール低下 | 慢性の非感染性前立腺炎の痛みの軽減にのみ経口摂取での有効性あり | 頭痛や手足のしびれの報告あり。ワーファリン、キノロン系抗生物質、シクロスポリンなど相互作用のある医薬品があり併用注意 |
| ブルーベリー | 食用の果実でコケモモ属のベリー類。中国語で藍莓。野生種の一つがビルベリー | 眼に良い、血管を丈夫にする | 内服での有効性と安全性に対する信頼できるデータなし | 通常量の摂取は問題ないと考えられる。アレルギーや蕁麻疹の報告あり |
| アントシアニン | ポリフェノール類で、色々な植物の花や果皮に含まれる色素の一つ、ブドウやビルベリーに多く含まれる | 視力回復、動脈硬化防止、老化防止 | 内服での有効性に対する信頼できるデータなし | 内服での安全性に対する信頼できるデータなし |
| プラセンタ | 哺乳類の胎盤の事。健康食品の素材はブタ胎盤由来がほとんど | 更年期障害や冷え症に良い、貧血や美容に良い、強壮や強精に良い | 内服での有効性に対する信頼できるデータなし | 蕁麻疹、皮膚炎、アレルギー、肝機能障害。安全性に対する信頼できるデータなし |

健康食品やサプリメントの問題点

5 海外の健康食品には国内で医薬品成分の分類になる物がある。

インターネットを利用して海外より健康食品を買う場合、法律が日本と異なるため、医薬品の成分が入っている物があります。例としては、ダイエットサプリメントに甲状腺の粉末が入っている事がありました。



6 マルチ講まがいの販売戦略の物もある。

健康食品は安い物より豪華な包装の高価な物の方が良く売れる傾向だそうです。マルチ講まがい商法の物や、購入契約に解約金を請求される事もあるそうです。健康食品業界は今や成長産業です。儲かる商売には悪質な業者も参入してきます。くれぐれも騙されないよう気を付けないと損をするのは消費者です。



7 副作用や健康被害が多くても表にでない。

摂取により具合が悪くなくても食品なので自己責任とされてしまいます。健康被害として医療に回り副作用として明らかとなるのは氷山の一角に過ぎません。重篤な健康被害も多数出ていますが、公にされる事は極めて少ないのが現実です。



8 行政は必ずしも消費者の味方ではない。

政府は消費者保護の為に健康食品を規制する厳しい法律を作っていないだけでなく、業界の圧力でさらに規制緩和の方向に進めています。現在の政策は経済振興優先であり、消費者よりも献金を出す側の企業を擁護する政治家もいます。



患者さんからよくある質問

健康食品 Q&A コーナー



Q 不足しがちなビタミンやミネラルをサプリメントで補給すると健康に良いですか？

A サプリメントの摂取は健康維持に必要なと考えられます。厚生労働省の統計によると、平均的食生活を送っている普通の現代日本人の場合、ビタミン類で足りない物はなく、ミネラルではカルシウムのみが1割程度不足しているにすぎないというデータがあります。バランスのとれた食生活を送るよう心がければサプリメントに頼る必要は全くあ

りません。また、足りないとされるカルシウム量も1日分で牛乳50mlに含まれるカルシウム量程度なので、骨まで食べられる小魚、牛乳、木綿豆腐、納豆等を通常の食事で積極的にとれば充足できます。

ビタミンやミネラルには過剰に摂取すると過剰症の病気を起こす種類もありますので摂りすぎも良くありません。アレルギー体質や胃腸や脳の病気等によりどうしてもバランスの良い食事ができない方は、サプリメントや健康食品に頼るのではなく、医師や薬剤師にご相談いただき、信頼のおける医薬品で必要量を補給するのが良いでしょう。

ビタミンやミネラルは3大栄養素(炭水化物、蛋白質、脂質)の動きを助ける作用の物質です。3大栄養素をしっかりバランスよく食べる事がまず第一で、基本的栄養素をビタミンやミネラルで代用できるものではありません。



健康・医療クイズの答え



問題1の答え

テトロドトキシン

フグ(属名テトロドン)毒の主成分で、ある種のカエルやイモリなどにも見られます。フグの卵巣に多く含まれ、春の産卵期に特に毒性が強くなります。強力な神経毒で、熱を加えても分解されず、同じ分量なら青酸カリの1,000倍近くの毒性があります。

問題2の答え

アボカド

クスノキ科の常緑高木で、熱帯各地で栽培されています。洋ナシに似た形で脂肪に富み、サラダやアイスクリームのほか各種料理に使われます。アリゲーターペアー(ワニナシ)とも呼ばれます。

生活習慣病 予防レシピ



ピカタ風豆じゃがおやき

マッシュポテトを揚げずにピカタ風に仕上げ、
カロリーを抑えました。



材料(16個分)

じゃがいも……………600g
大豆の水煮の粗みじん切り…100g
青のり……………大さじ1
とうもろこし……………50g
塩……………小さじ1/2
ロースハムの粗みじん切り…4枚分
オリーブ油……………大さじ1
小麦粉……………大さじ3
溶き卵……………1個分
ソ〔マヨネーズ……………大さじ1
ス〔ケチャップ……………小さじ1
サラダ菜……………8枚
ミニトマト……………8個

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま半分に切って、1切れずつラップに包み、電子レンジで約8分加熱する。粗熱をとって皮をむき、ボウルに入れる。マッシャーや木べらでしっかり潰す。
- ②大豆、青のり、とうもろこし、塩を加えてよく混ぜる(パサつくようだったら、水大1を足す)。ハムを加えてざっと混ぜ、16等分にして、1cm厚さの円形にする。
- ③フライパンに油を熱し、②に小麦粉・溶き卵をからめて並べ入れ、蓋をして焼く。こんがり焼き色がついたら上下を返し、同様に焼いて取り出す。
- ④ソースの材料を混ぜておく。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、ミニトマトと③を盛り、ソースを添える。

1個当たりの栄養価 エネルギー 88Kcal 食塩相当量 0.4g

あたたかい介護を提供します

老人保健施設は生活機能の維持・向上をめざし、総合的に援助します。
FOMA・なごみは医師会運営の老人保健施設です。みなさまのかかりつけ医、地域の方々と協力し、安心した生活を支援します。



入所 デイケア

明るい環境のもとで専門スタッフによる看護・介護・リハビリを提供します。
自宅までお迎えに行きます!専門スタッフによるリハビリで体力を維持しましょう!食事・入浴も!

在宅介護支援センター

在宅介護に関する相談を受けます。介護保険の代行申請も行います。相談は無料です!
(直通)048-598-2550

地域包括支援センター

高齢者の皆様の介護・福祉・健康・医療などの様々な相談に応じます。
(直通)048-598-2552



老人保健施設 FOMA・なごみ

〒366-0019 埼玉県深谷市新戒413-1
TEL 048-587-4753



患者さんのご質問やご意見募集

深谷市・大里郡医師会広報委員会では患者さんからの医療に関する質問やご意見を随時募集しております。かかりつけ医師にお話しいただくか、医師会事務局まで電話かFAXをして下さい。本広報誌に可能な限り答えと共に掲載させていただきますが、掲載の採否は当委員会にお任せ下さい。掲載分には粗品を進呈させていただきます。

医師会事務局 電話048-573-7723 FAX048-573-0948



深谷市・大里郡医師会

イキ心かや・よりい 第7号

平成27年10月1日発行

発行:深谷市・大里郡医師会 広報委員会

〒366-0034 深谷市常盤町62-2

☎048-573-7723

ホームページ <http://fukaya-osato.saitama.med.or.jp/>