福岡市保健環境研究所　Vol.19 2018年4月

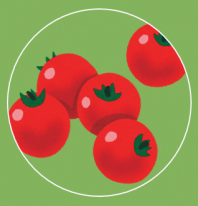
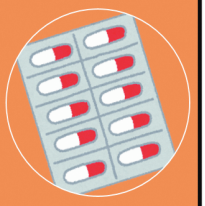
ほかんけんだより

健康に対する関心が高まるなかで、様々な健康食品が販売され、利用されています。
体に良いと言われることもある健康食品ですが、一部の利用者から健康被害が報告されていることを知っていますか？ 今号では、健康食品について紹介します。

健康食品ってそもそも何？ 健康食品にも種類があります

健康食品とは、法律上の定義はなく、**「健康の保持増進に役立つ」などの表現で販売される食品や、そのような効果を期待して摂られる食品全般**を指しています。

健康食品は、一定の決まりを守っていて、機能性を表示できる**「保健機能食品」**と、それ以外の、機能性を表示できない**「いわゆる健康食品」**の大きく2つに分けられます。

	健康食品				医薬品
分類	いわゆる健康食品	保健機能食品			医薬品（医薬部外品を含む）
		機能性表示食品	栄養機能食品	特定保健用食品（トクホ）	
					
特徴	保健機能食品以外の健康食品。錠剤やカプセル状の食品から、飲料やお菓子など、様々な形で販売	事業者の責任において、科学的根拠に基づいて機能性を表示した食品	科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品	効果や安全性について、国が審査を行い、表示が許可された食品	病気の予防や治療を目的として使用される
機能性	表示できない	表示できる	表示できる	表示できる	表示できる
機能性表示例		「内臓脂肪を減らすのを助ける」「肌の潤いに役立つ」	「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」	「コレステロールの吸収を抑える」(許可マークも表示される)	「のどの痛み・せき・鼻みずに効く」

「いわゆる健康食品」での健康被害が報告されています！

健康食品の中でも、**「いわゆる健康食品」**には、安全性や有効性の科学的根拠がない製品があり、一部の製品の利用者からは健康被害が報告されています。

とくに注意が必要であるのが、**故意に医薬品成分を添加した違法な製品**です。**インターネット**や**個人輸入**で海外から入手されることが多く、成分の量や種類によっては、**死亡事例を含む重大な健康被害**を引き起こすことがあります。「いわゆる健康食品」を利用する前に、厚生労働省HP(健康被害情報・無承認無許可医薬品情報)などを参考にしましょう。

健康被害防止のための取り組み

保健環境研究所では「いわゆる健康食品」の検査や調査を行っています

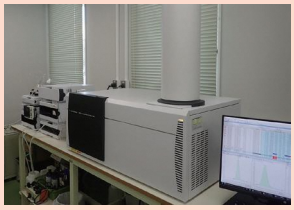
①医薬品成分の検査と②品質（崩壊性）の実態調査について紹介します。

①医薬品成分の検査

「いわゆる健康食品」に医薬品成分を添加することは違法です。当研究所では、平成25年度から福岡市内を流通する「いわゆる健康食品」について、特に検出事例の多い医薬品7成分（強壮剤4成分、痩身剤3成分）が混入していないかの検査を行っています。平成29年度までで50検体を検査し、全ての検体において、医薬品成分は検出されませんでした。

医薬品成分の検査機器

LC-MS/MS

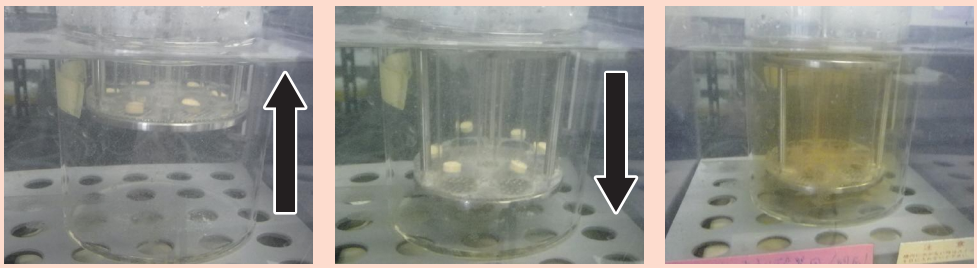


LC-QTOFMS

②品質（崩壊性）の実態調査

噛まずに飲む錠剤などの固形の食品が体内で吸収されるためには、体内で崩れ、細かくなる必要があります。医薬品は、一定の品質のもののみを提供するために、製造管理の規格や品質試験方法が法律で定められており、その1つとして、規定時間内に崩壊するかを確認する**崩壊試験**があります。

崩壊試験器



試料をガラス管にいれ、溶液中で上下に動かし、崩壊させる。

一方、「いわゆる健康食品」には、医薬品と似た錠剤やカプセル状の形をしている製品もありますが、品質試験の義務はありません。そこで、福岡市内で購入した「いわゆる健康食品」21検体（カプセル剤7検体、錠剤13検体、丸剤1検体）について、崩壊試験を行いました。

その結果、21検体中、錠剤及び丸剤の11検体が、医薬品で定められる規定時間以内に崩壊しませんでした。この結果から、**一部の「いわゆる健康食品」は、摂取しても体内で崩壊せず、吸収されにくい可能性が考えられます。**

「いわゆる健康食品」を利用する前に

「いわゆる健康食品」は、多くの人での何年にも及ぶ長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。また、長期間・大量摂取や、服用する人（高齢者、子ども、妊婦、病気の人）によって、健康被害につながる恐れもあります。

「いわゆる健康食品」だけに頼ることなく、健康の保持・増進の基本である、**バランスの良い食生活、適度な運動、休養・睡眠**を心がけましょう。

編集・発行 **福岡市保健環境研究所**

〒810-0065 福岡市中央区地行浜2丁目1−34
TEL:092-831-0660 FAX:092-831-0726
E-mail:hokanken.EB@city.fukuoka.lg.jp
URL:http://www.city.fukuoka.lg.jp/kankyo/hokanken/

ホームページも是非ご覧ください

廃棄物資源化担当及び
廃棄物処理施設担当の事務所
〒812-0051 福岡市東区箱崎ふ頭4丁目13−42
TEL 092-642-4570 FAX 092-642-4595