

健康食品やサプリメントを選ぶときに、参考になる目印はありますか。また、安全で効果的に利用するポイントがあれば教えてください。

(40歳代 女性)

近年、健康意識の高まりにより、健康維持や免疫力向上を目的として、多くの方が健康食品やサプリメントを利用しています。

健康食品とは、一般的に健康に良いことをうたった食品全般であり、錠剤やカプセル状の製品がサプリメントと定義されています。この中で国が定めた有効性や安全性に関する基準などを満たした食品は「保健機能食品」として、さらに「特定保健用食品」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」の三つに分類されています。

「特定保健用食品」は通称トクホと呼ばれ、有効性・安全性について国が審査し、「消費者庁許可」のマークが表示されています。「栄養機能食品」は既に科学的根拠が確認されたビタミン、ミネラルなどの栄養成分を一定の基準量含んでいれば、「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」などと、栄養成分の機能を表示することができる食品です。

「機能性表示食品」は事業者の責任において、安全性や機能性に関する科学的根拠などに基づいた情報を販売前に消費者庁長官に届け出ることで、「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」などの食品の機能性を表示することができる食品です。

健康食品を選ぶときは、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが一つの目安となります。しかし、過剰摂取にならないよう十分に注意し、基礎疾患のある人が健康食品を利用する場合は、医師や薬剤師に必ず相談しましょう。

健康の維持や増進の基本は、栄養バランスのとれた食事や適度な運動と休養です。安易に健康食品で栄養不足や生活の乱れを解決しようとせず、補助的なものとして利用しましょう。