

# 1. 多様な健康食品

## 1) 健康食品やサプリメントの名称について

ほとんどの人が知っている健康食品やサプリメントという言葉ですが、実はその用語に行政的な定義がありません。一般に、健康食品とは「健康の保持増進に資する食品全般」が、またサプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれ該当すると考えられています。しかし、明確な定義がないため一般の消費者が認識している健康食品やサプリメントは、通常の食材から、菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセルまで極めて多岐にわたります。ちなみに、米国ではDietary Supplementを「従来の食品・医薬品とは異なるカテゴリーの食品で、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブ等の成分を含み、通常の食品と紛らわしくない形状（錠剤やカプセル等）のもの」と定義し、またヨーロッパでも同様のものを“Food supplement”と定義しています。広い意味で考えれば、サプリメントも健康食品の一つと考えることができます。



## 2) 食品の表示制度と健康食品

我が国では、健康食品やサプリメントといった用語以外にも、栄養補助食品、健康補助食品、機能性食品、保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品、特別用途食品など、様々な名称の食品があります。それらは表1に示したように国が制度を創設して機能等の表示を許可しているもの（Aグループ）と、それ以外のもの（Bグループ）に分類できます。いわゆる健康食品とは、行政的な言い方であり、国が保健効果や健康効果などの表示を許可していない製品（一般食品）をさしています。健康食品にカギ括弧をつけ、「健康食品」＝保健機能食品（特定保健用食品＋栄養機能食品）＋いわゆる健康食品、と便宜的に分けて記載されることもあります。

健康食品で最も配慮されていることは、医薬品との違いです。私たちが口から摂取するものうち、医薬品（医薬部外品を含めて）以外のものは全て食品に該当し、食品に対して医薬品のような身体の構造や機能に影響する表示をすることは、原則として認められていません。ただし、特別用途食品、特定保健用食品、栄養機能食品については、例外的に限られた範囲で、特定の保健機能や栄養機能を表示することが認められています（図1）。その特定保健用食品であっても、特定保健用食品である旨を明示するとともに、疾病の診断、治療又は予防にかかわる表示をしてはならないことが求められています。米国のDietary Supplementでも、「病気を“診断する”、“予防する”、“治療する”、“軽減する”」などの表現は許されていません。

特別用途食品、特定保健用食品、栄養機能食品の取り扱いは、2009年9月、消費者庁が創設されたことに伴い、厚生労働省から消費者庁に移行しました。

表1 保健効果や健康効果を期待させる製品

A. 国が制度を創設して表示を許可しているもの	
<p>特別用途食品</p> 	<p>乳児、妊産婦・授乳婦、病者など、医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の発育や健康の保持・回復に適するという「特別の用途の表示が許可された食品」。特別用途食品の表示をするためには、健康増進法（第26条）に基づく消費者庁長官（平成21年8月末日まで厚生労働大臣）の許可が必要。許可基準があるものについてはその適合性を審査し、許可基準がないものについては個別に評価が行われる。特定保健用食品は、その制度が創設された際の分類の関係から特別用途食品の一つでもある。</p>
<p>保健機能食品</p> 	<p>特定保健用食品</p> <p>食品機能を有する食品の成分全般を広く関与成分の対象として、ある一定の科学的根拠を有することが認められたものについて、消費者庁長官（平成21年8月末日までは厚生労働大臣）の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品。現行では、特定保健用食品（疾病リスク低減表示・規格基準型を含む）と条件付き特定保健用食品があり、有効性および安全性について、基本的に消費者庁および食品安全委員会の審査を経ることとされている。</p>
	<p>栄養機能食品 （マークはない）</p> <p>身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的に利用する製品。12種類のビタミン（A, B1, B2, B6, B12, C, E, D, ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン）、5種類のミネラル（鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅）の含有量が国の基準を満たしている製品には、定められた栄養機能表示を付け、国への届け出や審査を受けなくても販売することができる。</p>
B. A以外のもの（いわゆる健康食品と呼ばれているもの）	
<p>機能性食品</p>	<p>食品の三次機能（体調調節作用）に着目し、その機能性を標ぼうした食品全般が該当する。一般に試験管内実験や動物実験から得られた効果から機能性を謳った食品が多く、機能性を発現する量に関する考え方が欠如した製品である。ヒトにおいてその有効性・安全性が製品全体として審査され、国の許可をうけたものだけがAの特定保健用食品となっている。</p>
<p>栄養補助食品</p>	<p>かつて、「健康食品」に係る制度の見直し（平成16年）以前に、よく使用されていた名称。当時（平成12年頃）は、栄養成分を補給し、または特別の保健の用途に資するものとして販売の用に供する食品のうち、錠剤、カプセル等通常の食品の形態でないものと一応、定義されていた。現在、国が制度化、定義しているものではない。</p>
<p>健康補助食品</p>	<p>栄養成分を補給し、または特別の保健の用途に適するもの、その他健康の保持・増進及び健康管理の目的のために摂取される食品として、財団法人日本健康・栄養食品協会が提唱している。</p>
<p>栄養強化食品</p>	<p>平成8年の栄養表示基準創設以前の制度において、健康人向けに「補給できる旨の表示」をすることが許可されていた食品。平成8年以降、栄養表示基準制度の創設により、栄養強化食品は廃止された。</p>
<p>栄養調整食品 など</p>	<p>国が制度化しているものではなく、表示の許可、認証、届出といった規制はない。ただし、平成15年に新設された健康増進法の虚偽誇大表示の禁止規定のほか、食品衛生法の表示基準（保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨の表示をしてはならない）、薬事法、景品表示法等に違反してはいけない。どのような食品が該当するかは、不明。</p>
<p>サプリメント</p>	<p>いわゆる健康食品のうち、米国のDietary Supplementのように特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態のものが該当すると考えられているが、スナック菓子や飲料までサプリメントとよばれることもある。ビタミンやミネラルが栄養機能食品の規格基準をみたしているものは、栄養機能食品と表示されている。</p>
<p>無承認無許可医薬品： いわゆる健康食品として流通している製品の中で、違法に医薬品成分を含有していたり、医薬品のような病気の治療・治癒を謳った製品であることが行政のチェックによって判明したもの。</p>	

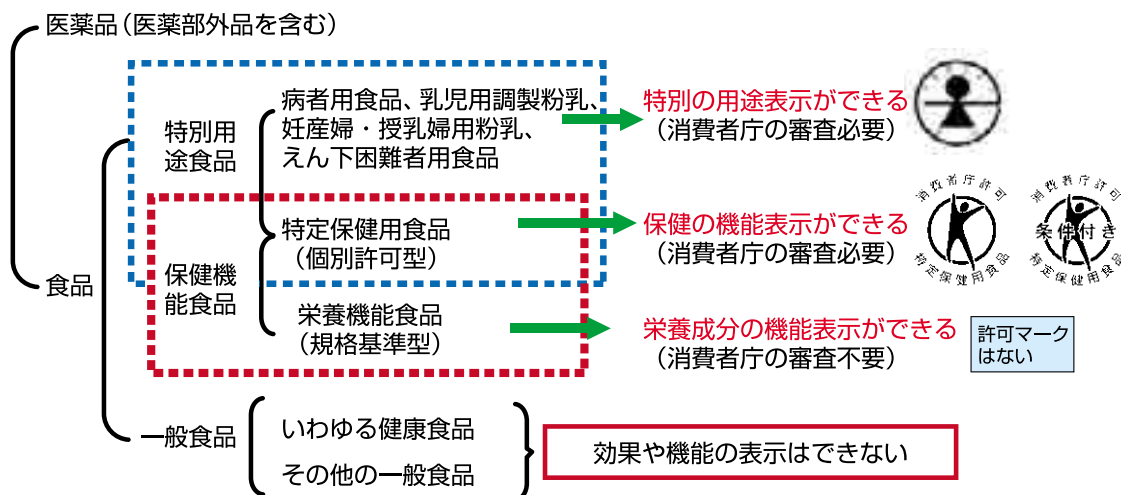


図1 食品と医薬品の大まかな分類

## 2. 利用状況、利用目的、情報源と購入ルート

### 1) 健康食品やサプリメントの利用状況

健康食品やサプリメントの利用が拡大しています。最近の調査によると、約3割の人が毎日利用し、過去の利用経験を含めると約8割が利用したことがあるようです。さらに健康食品やサプリメントの利用は、大人だけでなく、高校生、小学生から、幼児にも拡大しています(図2)。

### 2) 健康食品やサプリメントの利用目的

健康食品やサプリメントの利用目的としては、健康の維持、栄養成分の補給、疲労回復、ダイエット、病気の予防だけでなく、約5%は病気の治療目的に利用しているようです。

### 3) 健康食品やサプリメントを利用する際の情報源と入手経路

健康食品やサプリメントを利用する際の情報源は、製品の広告、家族や友人・知人などの身近な人から得た情報、テレビ・新聞等の情報が大きくなっています。製品の購入経路は、店頭が多いものの、最近ではインターネット等を介したものや通信販売のルートも増加しています。

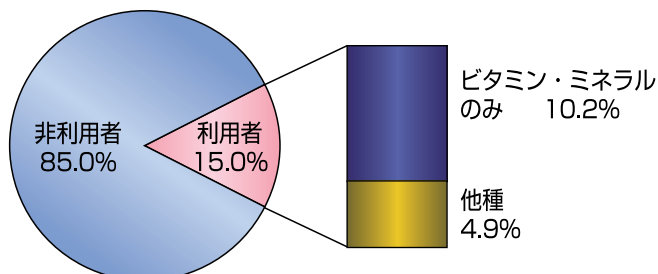


図2 幼児におけるサプリメントの利用実態

出典 国立健康栄養研究所