令和6年7月1日発行

「天然・自然のもの」なら安全? 健康食品

日々目にする健康食品ですが、市場にはさまざまな種類が 流通しており、注意が必要です。健康食品が原因で体調を崩 す事例も報告されています。健康食品の情報に振り回されず、 正しく理解することが大切です。購入を考える前に「本当に必 要かどうか」を冷静に考えてみましょう。

バランス良く通常の食事を摂ることで、習慣的な栄養の摂 取量が不足することはほとんどありません。1日の短期的な摂 取量を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしまし ょう。主食、主菜、副菜が揃う内容を目指します。

↓健康食品の正しい利用法 厚生労働省 より抜粋

Q1 天然・自然のものなら安心?

A1 天然・自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質レ ベルをよく検討しましょう。

健康食品の宣伝・広告で「天然=安全・安心」のようなイ メージを強調するものがありますが、天然だからといっ て安全・安心とは限りません。

<天然由来品で気をつけたいこと>

- 天然由来品が、合成品に比べて、品質・安全性が上位だと いう証拠はない。
- アレルギーの原因になりやすい
- 産地、収穫時期、天候などの条件によって品質が一定しな い傾向がある。
- いろいろな成分が含まれており、含有する全ての成分が明 らかとなっているわけではない。
- 有害物質・不純物などが除去されていない可能性もある。 「天然・自然です」とうたうことが、その製品の安全性や有効 性を証明するものではありません。

02 体験談がたくさん寄せられている製品なので 私も使ってみたい。

A2 体験談は根拠があいまいで、捏造(ねつぞう)されている 可能性もあります。

体験談の多くは「人が、ある食品(食品成分)を摂取して、 なんらかの効果があった」とするものですが、科学実験とは違 いますのでそれだけで有効性の証明にはなりません。科学実 験の場合には「どんな人が(年齢・性別・体質・既往歴など)」「 何の成分を」「どれくらいの量」「どれくらいの期間」食べて、「 何が」「どのように変化したか」を見ますが、体験談ではそのよ うなことが何も分かりません。さらには「医学的に適切な治療 を同時に受けていた可能性」などが無視されているものも多 く、「良くなった」という根拠が「健康食品によるものか、医学的 な治療の結果かりはっきりしないものも含まれています。「本 当にその健康食品だけで良くなったのか」が客観的に明らか でない製品に、過度な期待は寄せないほうがよいでしょう。

効果を実感出来なければ使用を控える 方が健康被害のリスクを抑えます



佐久川 大管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント

