

高知くらしの護身術

114

健康食品

薬のように頼らない

(2008年12月16日掲載原稿)

近年メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が注目され、健康への関心が高まり、健康食品に対する人気も高まっています。

今年度上半期の消費生活センターに寄せられた“食品”に関する相談では、「健康食品」が最も多いことがわかりました。

健康食品は、健康の保持増進に役立つ食品として販売されているもの全般を指し、国が認めた「保健機能食品」＝「特定保健用食品」（通称トクホ）＋栄養機能食品」とそれ以外の「いわゆる健康食品」とがあります。

「いわゆる健康食品」には様々な成分が含まれていますがそのほとんどについて安全性や有効性が確認されておらず、必要量や摂取量の基準も定まっていません。

「病気が治る」などの医薬品的な効果や効能をうたうことは禁じられており、自己判断で病気の治療や治癒に使用しないようにしましょう。

一方、特定保健用食品（トクホ）は、製品として安全性や有効性について厳しい審査を受け、「おなかの調子を整える」や「体に脂肪がつきにくい」など、特定の保健の用途の表示が認められ、現在約800品目あります。

トクホも医薬品でなくあくまで食品の一つです。利用してもすぐ効果が出るものではありません。

健康の基本は、バランスのとれた食生活・運動・休養です。現在の食生活を改善するきっかけや補助食品としての利用にとどめましょう。

なお、（独）国立健康・栄養研究所ホームページでは、「健康食品」の基礎知識、国内外の健康被害に関連した情報、健康食品素材のデータベースなどを情報提供しています。