

健康食品をうまく取り入れるために

神代 龍吉

久留米大学消化器内科准教授



健康食品と一口に言ってもその種類はたくさんのものが市場に出回っています。私たちの病院で451人の患者さんへアンケートをしたところ、何らかの健康食品を摂取したことがあるとの答えは326人（72.3%）に及びました。人気が高い順にビタミン剤、ウコン、アガリクス、クロレラ、ニンニク、プロポリス、青汁などが好まれていました。

健康食品は健康補助食品、栄養補助食品、栄養強化食品などいろいろな呼び方をされています。国が制度化しているものではなく、薬事法、食品衛生法、健康増進法の規制は受けるものの、これらを表示するのに許可、認可、届出は必要ではありません。厚生労働省によれば、健康食品とは、「広く健康の保持、増進に資する食品として、販売利用されるもの全般」となっています。病気の予防や治療をうたうことはできません。

しかし、栄養補助食品として、特定保健用食品（いわゆるトクホ）と栄養機能食品の2つは「おなかの調子を整える」などと身体の構造や機能に影響することを目的とする表示ができます。トクホは個々の製品ごとに有効性と安全性を審査して厚生労働省が許可を与えるもので、血圧を正常に保つことを助けたり、といった特定の保険の効果が科学的に確かめられているものです。これにはトクホマークがついています。ただし病気の治療を目的とするものではありません。現在600以上の製品があり、飲み物、粉末、錠剤などいろいろな形をしています。もうひとつの栄養機能食品は高齢者や食事が不規則で必要な栄養がとれない場合に栄養補給を主な目的として摂取するものです。含まれる栄養成分の働きが書いてあります。すべての栄養素を取れるわけではありません。たとえばある栄養機能食品のジュースではビタミンCとビタミンEを含むと記されていて、ビタミンCの説明として「皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用がある」、ビタミンEについては「抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り細胞の健康維持を助ける」などと説明書きが添えられています。これら2つ以外の製品もトクホマークがなくてもうまく利用することによってからだの調子を整えることができます。ただ、どの製品がよいか、安全なのかの判断は消費者には見極めが難しいものです。外国からもっともらしい商品名を冠して輸入されているもののなかには、国内基準を守っていないもの、医薬品が混入されているものなどもあり、時として健康被害にあうこともあります。厚生労働省や東京都では定期的に市場にでているものを検査して、違法なものはホームページに公表しています。

健康食品のうまくとるためには、今、自分に何が不足しているのかを知って不足している分を補充するのが大切です。栄養が偏りがちになっていないかどうかは、自分が食べた3日分くらいのメ

ニューを栄養士にチェックしてもらうことができます。また血液検査で体内に不足しているものはな
いかを見てももらうこともできます。健康食品を始める場合には、まず自分の栄養状態を把握するこ
とが大切です。

健康食品の多くは錠剤、カプセル、ドリンクの形が多いようですが、栄養分は結構濃縮されていま
す。普通の食べ物と違ってたくさん、何種類とってもおなかがいっぱいにならないので、ついとりす
ぎてしまうことがあります。摂取量や摂取品目数は過剰にならないようにしたいものです。

健康志向が強くなりすぎて、健康食品を主体にして、毎日のご飯はいい加減になってしまうもの良
くありません。人の体は食物を顎で噛み、胃で消化し、小腸で吸収し、大腸で余分なものを排出する
という基本が備わっています。米を食べるアジア人は肉を食べる西欧人よりも腸が長いといわれてい
ます。つまり消化器は長年の間に食物に適応しています。極端なたとえですが、錠剤ばかりで栄養を
取っていれば、いつのまにか顎や腸は退化してしまうかも知れません。

健康食品には病気を治す効用はないのですが、もしも病気を抱えていらっしゃる方が、健康食品を
試してみようかなと思われた場合には、事前に主治医に相談されることをおすすめします。町にあふ
れる健康食品のひとつひとつについては医師も、勧めるべきか、安全なのか、分からないことも多い
のですが、定期的に血液検査で監視しながらだと安心です。また医薬品との飲み合わせもチェックで
きます。