

## それでも買いますか?～「健康食品」のウソ・ホント～

高橋 久仁子 (群馬大学名誉教授)

### 1. はじめに

かつて、食品に「効能・効果」的な文言、すなわち「機能性」を書くことはできなかった。しかし、1991年に「特定保健用食品」(トクホ)が誕生し、厚生省(当時。現在は消費者庁)が許可すれば「血糖値が気になる方に適しています」のような表示が可能となった。そして2001年には「栄養機能食品」が設けられ、ビタミンやミネラルを一定量(上限値以下・下限値以上)含む製品は所轄官庁への届出不要でその栄養成分の機能を表示できるようになった。さらに2015年4月1日には「機能性表示食品」が発足し、「機能性」を表示できる食品類、すなわち「保健機能食品」が3種類となった。これら以外にも「効能・効果」をほのめかし暗示するいわゆる「健康食品」はすでに多数存在し、「健康食品」類をめぐる状況は複雑さを増している。

「健康食品」類は有害物質の含有等で健康被害をもたらすことがある。また、有害物質は含んでいなくとも消費者の誤解・錯覚を招く魅力的な宣伝文言が食生活を誤誘導し、それが健康に悪影響することもある。

### 2. 「健康食品」が包含する問題性

何らかの健康効果を期待し、経口摂取する製品を「健康食品」と総称している。そのうち医薬品を連想させる形態(錠剤、カプセル、粉末等)の製品を「サプリメント」と呼び分ける風潮もあるが学術的にも行政的にも何ら定義はない。

「健康食品」の"有益性"に関する情報は科学的根拠の有無に関わらず産業界や宣伝広告を含めたメディアから大量に提供されている。しかし、"有害性"に関する情報は乏しい。

巧みな宣伝広告は、健康であるためには「健康食品」が必須であるかのように思わせ、消費者の購買欲をそそる。演者は「健康食品」およびその宣伝広告が包含する一般的な問題性を次のような10項目に

分類している。このほか、経済被害も無視できない。

①有害物質の含有：クロレラ錠剤中にクロロフィルの分解物であるフェオフォルバイドが大量に含まれていたために、利用者が重症の光過敏性皮膚炎を起こした事件があった(1977年)。肝臓に有害作用をもたらすニトロソフェンフルラミンが添加されていた中国製痩身用健康食品で4人が死亡し、800人以上が肝障害を被った事件は2002年のことだった。2013年12月には米国の痩身用「健康食品」が原因と疑われる肝炎が国内で2例報告されている。

②医薬品成分の含有：中国から個人輸入したグリベンクラミド添加の糖尿病薬(国内未承認薬は「健康食品」扱い)による死亡事故が国民生活センターから報告されている(1998年)。糖尿病への効果を暗示する国内の製品で低血糖症を起こした事例が2003年にあった。これは中国から輸入した原材料にグリベンクラミドが添加されていた。痩身用「健康食品」に動物の甲状腺乾燥粉末が混入され、甲状腺機能亢進を起こすという事件も時々発生する。

③一般的な食品成分でも病態によっては有害：ごく一般的な食品成分、すなわち、タンパク質やアミノ酸、鉄、核酸等を「健康食品」とした製品が各種ある。食品成分といえどもある種の疾患を有する人では余分な「それ」の摂取が悪影響を及ぼしかねない。

たとえば、過剰なプリン体の摂取を避け尿のpHを高める(血中尿酸の排泄促進のため)工夫が必要な高尿酸血症・痛風患者にとってプリン体をたくさん含む核酸含有製品や、尿のpHを低くすると宣伝するクランベリージュース(または錠剤)やブルーベリーエキスなどの製品は不適である。また、それなりの量のタンパク質を含むクロレラ、粉末プロテイン、コラーゲン飲料などはタンパク質摂取制限が必要な腎炎・腎不全の患者は摂取してはいけない。C型慢性肝炎患者にとっては鉄含有製品も有害である。

④抽出・濃縮・乾燥等による特定成分の大量摂取が問題を惹起：宣伝広告の常套句、「医薬品ではあり

ません。食品だから安全です」に根拠はない。たとえ「それ」が食品そのものや食品含有成分であっても、抽出・濃縮・乾燥等によって大量に摂取すると、元の食品を大量に食べることでは起こりえない有害事象を引き起こすことがある。β-カロテン補給による喫煙者の肺がん罹患率増加、アルコール抽出緑茶成分の錠剤摂取による肝障害等々、事例は多々ある。

⑤高齢者の代謝に過剰な負担：「健康食品」は一般に高齢者の利用が多い。高齢者は元気そうにみえても身体機能全般が若年者よりも低下している。そのため「健康食品」が含有する物質をスムーズに代謝できず、問題を引き起こすことがある。自己判断で「体に良かれ」と摂取した物質が、実は体内で処理するために体によけいな負担をかけているかもしれないことは気づかれにくい。

⑥医薬品服用者での薬剤との相互作用：利用している「健康食品」によっては服用中の医薬品の効果を強めたり弱めたりすることがある。ワルファリンの服用者が膝によいからとグルコサミンを、あるいは認知症予防にとイチョウ葉エキスを摂取していると出血傾向を増強することが疑われている。

⑦食生活改善の錯覚：ビタミンやミネラル、食物繊維などを配合した製品を摂取しても野菜不足は解消しない。野菜乾燥粉末を粒化した製品を摂取しても1日に摂るべき野菜の1割にも相当しない。これらを利用して「体によいこと」をしたような錯覚に陥ることは、根本的な食生活の改善を忘れさせ、結果的に不健康な状況を継続させることにつながる。

⑧生活習慣見直し不要の錯覚：「健康食品」の宣伝広告では「こんな方におすすめ」として「喫煙する方・酒量が多い方、運動不足が気になる方・甘い物をよく食べる方」等をよく見かけるが、「こんな方」がまず行うべきは、「禁煙、節酒、運動する、甘いものの摂取量を減らす」である。このような「おすすめ文言」はこれらの実践は不要で、この製品を利用すれば問題解決できるかのような印象を与え、根本的な生活改善をおろそかにさせる。

⑨治療効果の過信で医療を軽視：「がんに効く」等の虚偽宣伝で標準医療を受ける機会を逸し、重篤な事態に陥る人がいる。基本的な療養行動を無視したまま良好な血糖管理ができるかのようにほめか

す製品もある。虚偽情報によって患者を通常の医療から遠ざけさせることはあまりにも無責任である。

⑩非食品の食品化：イチョウの葉やハチヤニに食用歴はない。これら「食品ではないもの」が「イチョウ葉エキス」や「プロポリス」という「健康食品」になると「食品」の範疇に入り込むのは解せない。

### 3. トクホの「効果」は小さい、「食品」だから当然

特定保健用食品(トクホ)は消費者庁の審査を経た製品であり、許可された範囲内で保健効果を記載できる。すなわち「トクホである」ことはヒトを対象に行った実験研究において、ある測定項目の値の差が実験群と対照群との間で統計的に有意(有意差)であったことを意味している。

しかし、この有意差が実用的に意味をもつのか否かまでは考慮されない。なぜなら、トクホの許可要件は「食生活の改善が図られ、健康の維持増進に寄与することが期待できるものであって、次の要件に適合するものについて許可等を行うものであること。」とあるように「健康の維持増進」に「…寄与するものである」ではなく、「…寄与することが期待できるものである」でしかない。ごくわずかな「効果」でもトクホとして許可されるらしい。

「体脂肪が気になる方へ」と表示し、「腹部脂肪を減らす」とグラフ付きで宣伝する2商品、および「脂肪の吸収を抑える」と宣伝するトクホコーラ飲料の「効果」を紹介する。

①クロロゲン酸コーヒー飲料：12週間にわたり継続飲用した結果「おなかの脂肪が低減」と大きく書かれた線グラフが使われている。腹部全脂肪面積が約10cm<sup>2</sup>減少したことが読み取れる。しかし、被験者の平均腹部全脂肪面積は350cm<sup>2</sup>とのことで脂肪面積の減少率は「10/350 = 0.0286」、すなわち2.9%。体重は75.8kgが1.5kg減少。

②ケルセチン配糖体飲料：この飲料を継続飲用した結果、「8週目から体脂肪の低減が認められました。」とあり、減少を示す折れ線グラフは載っているが、飲用開始時の脂肪面積の記載がない。出典論文を読むと、飲用開始時の平均腹部脂肪面積は292.26cm<sup>2</sup>、8週目の変化量は「-10.58cm<sup>2</sup>」なので「10.58/292.26 = 0.036」、すなわち減少率は

3.6%である。「減少した」と広告のグラフでいながら飲用開始時の面積を書かないのはお粗末である。体重は69.74kgが0.14kg減少。

③トクホコーラ飲料：トクホのコーラ飲料が2012年、相次いで2商品発売され「脂肪の吸収を抑える」と派手に広告しているが、両商品とも難消化性デキストリンが5g添加されている。どの程度「脂肪の吸収を抑える」のか、根拠となった論文を読むと「糞便中の脂質の量が難消化性デキストリン15g入り飲料を飲んだ群では1.44g、飲まなかった群では0.77gで、この差は統計的に有意である」とのこと。しかし、コーラ1本中の難消化性デキストリンは5gである。「 $1.44 - 0.77 = 0.67$ 」gの3分の1、すなわちたった0.22gの糞中脂質量が多いことを理由に「脂肪の吸収を抑える」と広告している。

トクホは医薬品ではなく食品だから「効果」は小さくて当然である。しかし、その効果の小ささが消費者に伝えられていない。これが大きな問題である。

#### 4. 機能性表示食品の「科学的根拠」は貧弱

「厳重な審査を経て許可」されたはずのトクホでさえ「効果」、すなわち「機能性」はわずかでしかない。それにもかかわらず「トクホより簡単に機能性を表示できるようにする」制度、すなわち「機能性表示食品」制度が2015年度から始まった。なお、この制度は「規制改革に関する答申～経済再生への突破口～」に根拠を置く経済戦略であり、健康戦略ではない。

「機能性表示食品」は定められた数種類の書類を消費者庁に提出し、それら提出書類の形式が整っていれば受理され「機能性表示食品」と表示して届出日の60日後から販売できる。内容の審査はない。

消費者庁のウェブサイトには「機能性表示食品に関する情報」のページが設けられ企業から届け出された商品の情報を閲覧できるようになっている。「個別の審査はしません。その代わりに情報を開示するから利用価値の有無は消費者が自ら判断してください」ということと思われる。

届出が受理された商品ごとに「一般向け公開情報」と「有識者向け公開情報(基本情報・機能性情報・安

全性情報)」がpdfファイルに納められているのでファイルを開けば誰でも読める。消費者は「一般向け公開情報」だけでなく「有識者向け公開情報」を読めば詳しい内容を知ることができるが、その情報をすべて読むにはかなりの時間を要する。

利用対象者は「疾病に罹患していない方」であり、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳婦も利用対象外である。機能性表示食品は食品形態としては3区分あり、錠剤やカプセルのような形態の「加工食品(サプリメント形状)」、「加工食品(その他)」、そして「生鮮食品」である。

機能性に関わる成分を「機能性関与成分」という。トクホにも多い難消化性デキストリンやビフィズス菌が機能性表示食品にも多いが、トクホにはない成分も少なくない。「表示しようとする機能性」は「これを利用すると、こんないいことがあります」というアピールである。トクホと異なり消費者庁長官による個別の審査は受けていないので、あくまでも販売事業者が主張したいことが述べられている。

トクホでも見慣れた表現としては「食後血糖値の上昇を抑える」や「糖の吸収をおだやかにする」のほか「内臓脂肪・体脂肪」や「血中中性脂肪」への言及、「腸内環境の改善」「血圧が高めの人に適する」「骨の健康」などがある。一方、トクホでの「許可を受けた表示内容」には未だかつてない表現もある。視機能や関節・軟骨・膝・腰などの動きを改善するかのような、あるいは安眠効果や記憶のサポート、肝機能を向上させるかのような表現までが届出受理されている。

機能性表示食品の科学的根拠は「(1)最終製品を用いた臨床試験」、または「(2)最終製品又は機能性関与成分に関する研究レビュー」のどちらかで説明することになっている。

(1)はこれから販売しようとする製品をヒトが実際に摂取した実験の研究結果を論文にしたものである。トクホはこれが必須で「ヒト試験」と称している。(2)は最終製品による臨床試験は行わず、すでに誰かが行った複数の研究論文を総覧した結果で機能性を主張することである。

機能性の科学的根拠の説明資料が(1)でも(2)でも、実験方法や実験参加者、実験結果の解釈などに

疑問を感じるものが少なくない。「企業等の責任において科学的根拠の下に機能性を表示できる」はずですが、その「根拠」は貧弱である。それにもかかわらず、大きな効果があるかのように誤解させる広告がトクホと同様、すでにたくさんみられる。2例だけ紹介する。

例えば、「内臓脂肪を減らすのを助け、高めのBMIの改善に役立つ」と機能性表示する商品の広告は8週間でBMIが0.9減少したグラフを載せている。しかし、実験開始時のBMIが30.0だったことは書いてない。BMI30.0は「高め」ではなく「高い」BMIであり、日本では3.5%（2012年調査）の少数派である。

また、「内臓脂肪を減らす」と機能性表示するヨーグルトの広告は内臓脂肪面積の減少をグラフで示しているが、体脂肪率が増加した結果には沈黙している。「内臓脂肪面積は減りました。体脂肪率は増えました」と書かなければ事実と反する。

売る側にとって不都合なことにはふれず、都合の良いことだけを大々的に見せる広告は消費者に対して不誠実である。そして「機能性」の範囲が際限なく広がるのではないかと、「言った者勝ち」の世界になるのではないかと、なども気がかりである。

## 5. 栄養機能食品とは

栄養成分補給のために利用される食品で、その栄養成分の機能を表示するものをいう。6種類のミネラル（亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム）、13種類のビタミン（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸）、そしてn-3系脂肪酸のいずれかひとつ、もしくは複数を基準量の範囲で含んでいればその栄養機能を「定められた表現」で表示できる。

たとえば「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」「ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」などである。小・中学校で学んだ栄養素のはたらきを再確認するようなものといえよう。ただ、よけいな文言を付け加えることも、勝手な表現もしてはいけないので販売する側にとってあまり魅力の

ある保健機能食品ではないらしい。

トクホとは異なり行政機関に届け出る必要はなく、特別なマークもない。表示は、栄養成分が単一の場合は「栄養機能食品（カルシウム）」のように、複数の場合は「栄養機能食品（鉄、葉酸）」などのように行う。前述した20種類の栄養成分のひとつ以上を下限値以上・上限値以下で含有していることが条件なので、大量に含んでいることをうたい文句にしたい商品は該当しない。

なお、栄養機能食品と表示してある商品は「何が」栄養成分であるのかの確認が必要である。栄養機能食品の中には商品名が「○●青汁」「コラーゲン◆◇」「グルコサミン△▼」「大豆イソフラボン」「●△の黒酢」など、いわゆる「健康食品」としての知名度が高く、何となく「体に良い」と受け止められている物質名が使われているものがある。これらの商品は「青汁」「コラーゲン」「グルコサミン」「イソフラボン」「黒酢」などの成分が「栄養成分」ではなく「栄養機能食品（○○）」とあるカッコの中の○○が栄養成分である。あくまでも指定されたビタミンまたはミネラルが基準値以内で含まれているから栄養機能食品なのであり、黒酢が、クロレラが、コラーゲンなどが「栄養機能食品」の理由ではないことに注意が必要である。

## 6. フードファディズムに要注意

食べものや栄養が、健康や病気へ与える影響を過大に信じたり評価することを「フードファディズム(Food Faddism)」という。適正か過大かの範囲を判断することは難しいが、体への好影響や悪影響をことさらに言い立てる論である。

食生活と健康が密接に関わることは事実であるが、それは長い間の食生活の状況が長い時間をかけて健康状態に反映されていくことである。今日食べた、ある「体に良い(悪い)」食べものが、明日の健康をすぐに左右するわけではない。直ちに悪影響が生じるのは食中毒や有毒物の混入、あるいは食物アレルギーのような例外的な場合である。

それにもかかわらず、それさえ食べれば健康が約束される「魔法の食品」や、それを食べると病気になる「悪魔の食品」があるかのような文言が

横行している。

## 7. キャッチコピーの行間は読まない

“機能性”があるかのように誤解させる

### 燃焼系飲料 YASERUNDES

「カルシウム」「食物繊維」は補給。「カロリー」「脂肪」はさよなら。YASERUNDES はアンバランスな現代人の食生活を考えたカプサイシン入り飲料です。カプサイシンはトウガラシに含まれる辛み成分。体脂肪の燃焼を促進する作用があるといわれます。ちよっぴり辛い YASERUNDES をダイエットのおともに。 カロリーオフ

.....

栄養成分(100ml あたり) : エネルギー19kcal タンパク質 0g 脂質 0g 糖質 4.7g ナトリウム 12mg カルシウム 7mg 食物繊維 0.3g 内容量 500ml

それを飲むと「やせる」とも「体脂肪の燃焼を促す」とも書いていないのに、そう早合点させるキャッチコピーが多い。効能・効果を明記できない、「健康食品」類に多いが、痩身効果があるかのようにほのめかす清涼飲料類にもよく見られる。

上の囲みはいくつかの清涼飲料広告を模倣した架空商品キャッチコピーである。成分表示を読めば、全部飲むとエネルギー95kcal、カルシウム35mg、食物繊維1.5g の摂取ということがわかる。100kcal 近いエネルギーがあるものの、カルシウムも食物繊維も微々たる量しか含まれていない。

YASERUNDES は商品名であり、「痩せるんです」と置き換えてはいけない。カルシウムや食物繊維は「補給」したい、カロリーや脂肪は「さよなら」したい、とは一般論である。「現代人の食生活を考えた」としても「考えた」結果をこの飲料にどう反映したかは不明。「カプサイシン入り」でも体脂肪を目に見えて減らす量のカプサイシンを含むとは書いていない。そして「ダイエットのおともに」と勧めても「おともにしてよいことがある」かどうかはノーコメント。「カロリーオフ」とは100ml あたり 20kcal 以下であれば許される記載である(栄養表示基準制度)。

行間を読ませる情報を警戒してほしい。宣伝広告文言はそこに書かれている字面以上の解釈をし

てはならない。読むべきは栄養表示である。

## 8. 読むべきは栄養表示

それを利用すると「野菜を食べた代わりになる」、「バランスのとれた食事の代わりになる」と思わせる商品名や宣伝文言に注意が必要である。

「一日分の野菜 350g 分を使用した」と記載する野菜ジュースの商品名はごく一般的な消費者に対して「野菜 1 日分をこれ 1 本でとれる」と思わせる。野菜ジュースは立派な加工食品であるが「これを飲めば野菜不足を解消できる」と受け止めさせるような広告文言はやめるべきである。

ビタミンやミネラルを十分量配合したとのふれこみで「バランス栄養食」と名乗るクッキー類も増えた。基本的にクッキーであるから油脂を多く含有し、そのために脂肪エネルギー比率(FER)が 50%を超える製品が多々ある。「ビタミンとミネラルが添加された油脂豊富なクッキー」と承知して利用することに異論はなく、非常食としても優れている。しかし、「食事の代わりに」との宣伝は問題である。「食事代わりに」と宣伝するのであれば FER はせいぜい 30%程度までであろう。「バランス栄養食」なるものに今のところ規格・基準は何もないが、そう名乗るのであれば「バランスのとれた食事」なるものの基準を明示し、それに恥じないものとすべきである。

## 9. おわりに

ヒトは昼行性かつ雑食性の生物であり、健康の維持・増進に「運動・休養・栄養」が欠かせない。「栄養」すなわち「食」さえよくすれば健康万全、と考えること自体がフードファディズムである。

ある「機能性成分」を摂取すればその「機能性」がただちに発揮されるかのような誤解も蔓延している。しかし、「がまんしないで・好き放題に・飲んでも食べても・太らない」という方法や「健康食品」はない。「適度に動く・寝る・食べる・健康管理の・基礎基本」である。

保健機能食品を含め、「健康食品」類は総じてフードファディズム的側面が強いことを忘れないでいただきたい。