

10月の「薬と健康の週間」について

10月は「薬と健康の週間」があります。「薬祖神祭の日」である10月17日を皮切りに1週間と決められています。医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらう目的があります。厚生労働省・都道府県・公益社団法人日本薬剤師会、および都道府県薬剤師会が主催して、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動が行われます。主に薬と健康の無料相談やパネル展示、健康食品などの相談が開催されます。ちなみに先月は、クスリについてお話ししました。今回は、クスリに良く似た形態をもつ「サプリメント」についてご説明します。

サプリメントとは？

健康食品の説明になります。健康食品とは、健康の維持を補助する効果が認められている食品を基本に、その中に含まれている有効成分の効果を強調したものです。食品ですから、医薬品ではありません。食事の代わりになるものでもありません。健康食品の中でも、ビタミンやミネラルなど特定の栄養素や成分を主成分にしたものが栄養補助食品です。栄養補助食品は、通常の食事では摂りきれないと思われる成分を補うもので、サプリメントと呼ばれています。食品の形状をしていない、粒状・粉状・液状などの食品類のことです。サプリメントは、英語で「Supplement : 補足」という意味です。

保健機能食品について

昨今の健康志向ブームから、気軽にサプリメントを購入する方が増えています。しかし、サプリメントは、あくまでも食品であり、治療を目的とした医薬品ではないので、注意が必要です。また、効能効果を表示することは出来ません。

他に保健機能食品に分類される特定保健用食品と栄養機能食品があります。市販薬に準ずる治験を行った場合、厚生労働省の指導の下に適応を謳うことが出来るものがあります。製品ごとに消費者庁の許可を受けて、「保健の効果」を表示できます。これが**特定保健用食品「トクホ」**です。製品にはマークがつきます(右図参照)。市場には、胡麻麦茶やファイブミニ、キシリトールガムなど、たくさんの製品が出回っています。



栄養機能食品は、高齢化や不規則な生活により1日に必要な栄養成分を摂れない場合など、栄養成分の補給を主な目的として摂取する方に対して、「栄

2 マンスリー・ヘルシートピックス (2014年10月号)

「養成分の機能」を表示している食品です (表 1)。ミネラル類 5 種類とビタミン類 12 種類のいずれかについて、栄養機能食品の規格基準に適合したものである事と規定されており、規格基準に適合とは、1 日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内である事と規定されています。

表 1：成分表示項目一覧

ミネラル類	ビタミン類	
亜鉛	ナイアシン	ビタミン B6
カルシウム	パントテン酸	ビタミン B12
鉄	ビオチン	ビタミン C
銅	ビタミン A	ビタミン D
マグネシウム	ビタミン B1	ビタミン E
	ビタミン B2	葉酸

当該栄養成分の機能表示に併せて、当該栄養成分を摂取する上での注意事項を適正に表示する必要があります。

(注意 1) 保健の効果の表示例「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」「食後の血中中性脂肪が上昇しにくいまたは身体に脂肪がつきにくい」など

(注意 2) 成分の機能の表示例「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」など

以下、参考までに医薬品・食品の分類を記載しました (表 2)。

表 2 医薬品・食品分類

医薬品	保健機能食品		一般食品
医薬部外品を含む 〈効能・効果〉表示	特定保健用食品 〈保健の効果〉表示	栄養機能食品 〈成分の機能〉表示	健康食品を含む 【サプリメント】

サプリメントの健康被害

サプリメントは食品ですから、日本薬局方（医薬品の規格基準書）の規制外となり、用法・用量・不純物・農薬・規格・毒性成分の混入の管理が充分ではありません。過去にも数件、健康被害の報告がありました。例えば、中国製サプリメントによる肝障害です。これは、無許可の合成薬の混入が原因でした。また、セント・ジョーンズ・ワートを原料としたサプリメントと医薬品の相互作用が問題となった事があります。これに関して、厚生労働省は、医薬品製薬会社側にセント・ジョーンズ・ワート*との相互作用を添付文書に義務付け、サプリメント製造側には「医師の治療を受けている人には使用前に医師に相談すること」の表示を義務付けました。以上の事例から、サプリメントの管理が重要視され、日本健康食品規格協会（JIHFS）が、「JIHFS GMP 規範」を作成し、製造に関わる品質の保証を整備・確保する方向にあります。

*セント・ジョーンズ・ワートは、日本では西洋オトギリソウと呼ばれるハーブの一種で、ヨーロッパでは、気分が落ち込んだときに気軽に利用できるハーブとして古くから知られている。ただし、薬物代謝酵素に影響を与える事から、様々な医薬品との相互作用があらわれる。

サプリメントのラベル表示

1. 食品衛生法により JAS 法で義務付けられている表示内容

加工食品の容器又は包装に表示しなければいけない項目

- 名称（JAS 法の品質表示基準などにより使える名称）
- 原材料名
- 内容量
- 消費期限
- 保存方法
- 製造業者等の氏名又は名称及び住所

なお、「商品名」はメーカーや販売者が任意に付けた名前のことで、名称とは異なります。

2. 健康増進法に基づく表示

主要栄養成分の表示は義務付けられていませんが、表示する場合は、以下を記載しなければいけません。当該食品の単位あたり（100g、一食分、一包装など）の熱量（カロリー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムなどです。

(ポイント)

食品に分類される日本のサプリメントは、全ての栄養成分を表示する義務がありません。しかし、JAS法や健康増進法に基づく表示だけで、サプリメントの品質を判断するのは危険です。メーカーが自主的に表示している栄養成分が重要なポイントです。

3. サプリメントの添加物

サプリメントを錠剤化するには添加物が必要ですが、これにも表示義務があります。例えば、「天然成分のみを配合」と謳っている製品なのに、添加物に化学合成物質が多量に使われているのは、効果への期待が薄れてしまいます。添加物にも細心の注意を払いましょう。

サプリメントの購入、および摂取時の注意

サプリメントの購入は、普通の食品と違い、その形状から表示以外の成分までを詳しく知るのは困難です。信頼できるショップや製造会社を選んで購入しましょう。

摂取のポイントは、期間を定めて試す事にあります。合わせて、止める時も考慮しましょう。以下、ご参照ください。

- 指示量の3分の1くらいの量から始めてみる
- 指示量以上を絶対に摂らない
- 最長1ヶ月摂取して、症状の改善が無ければ、体質に合っていないと判断し中止する
- 急性の症状に対して、1~2日、または3日間くらい続けても効果がなければ中止する
- 効果も感じないまま漫然と続けない
- 摂取前の症状より悪くなった感じがしたら直ちに中止する



サプリメントは食品です！栄養バランスの整った食事を基本に、サプリメントに依存しすぎないようにしましょう。