

健康は健康食品で買えるか？

女子栄養大学 宮城 重二

氾濫する健康食品にカネの山

今日、国などの許認可や基準に基づく健康食品は、大きく分けて4種類ある。①病者用食品や乳児用調整粉乳などの特別用途食品 ②国（厚生労働省、2009年9月より消費者庁）の審査・許可によって特定の保健用途が表示できる特定保健用食品（個別許可型に加え規格基準型が認可される）③許可申請は必要とせず国の規格基準を満たし、自社の責任において栄養成分表示及びその健康効果を明記できる栄養機能食品（規格基準型）④（財）日本健康・栄養食品協会が許可する健康補助食品の4つである。また、特定保健用食品のなかには条件付き特定保健用食品（通常の特定保健用食品の審査で要求される有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認されるということで許可されるもの）がある。

しかし今や、許認可及び基準による健康食品は増加の一途である。国の個別審査によって許可・承認されている特定保健用食品でさえ、平成25年4月現在1,053商品にも及ぶ。現在、流通しているいわゆる健康食品は許可申請を必要としないものを含めれば、もはやその数は計り知れないものであろう。

それなのに、政府の規制改革会議が本年6月に現在保健機能の表示が認められていないサプリメントなどの一般健康食品についても、その保健機能の表示を可能にすることを答申している。さらに、同規制改革会議が国の許可が必要な特定保健用食品についてすら、その審査期間が2年以上に及ぶ例があるとして、その審査を迅速化することを求めたとされる。

しかし、健康影響に関する科学的根拠のデータを得るにはそれなりの期間を要するのは当然である。なぜ、審査の迅速化が必要なのだろうか。しかも、国の審査・許可を受け、テレビ等で盛んにコマーシャルされた某大手企業の特定保健用食品の中には、悪い健康影響が見られるとして販売中止になったものもある。

健康食品が氾濫するなか、その保健機能の表示の規制緩和は健康食品への依存度を高め、日常の食事を軽視する風潮をますます助長することになるだろう。しかも、健康食品利用の健康問題として、抽出・濃縮などによる特定成分の大量摂取が問題を生むことがある、食生活の改善を錯覚させる、健康効果の過信で医療をないがしろにする、などの点が指摘されている。

したがって、健康食品への規制緩和は最も慎重に対応すべき問題であると思う。保健医療などの分野において科学的根拠に基づく医療（EBM）が重視されてきているなかで、条件付き特定保健用食品の許可や審査の迅速化、一般健康食品の機能表示の規制緩和ということは、健康食品をますます複雑多様化させ混乱させるばかりである。

今や、健康食品の市場規模は、2011年には約1.7兆円に上ったと推測されている。機能表示の規制緩和が導入されれば、あっという間に2兆円を超えるであろう。「健康を健康食品で買ったつもり、積み積もってカネの山」となるのである。

一般食品が健康食品扱いか？

また、政府の規制改革会議が提案する健康食品への規制緩和の制度が導入されれば、いわゆる健康食品

をはじめとする加工食品及び農林水産物についても、栄養成分の機能表示が可能になる見通しだと言われる。

そうなれば、健康効果をうたい文句にした機能成分のひとり歩きが、もはや歯止めのない状況になるであろう。そして、一般食品や加工食品の中には健康食品扱いされる物が出てくるであろう。まったくもって問題を感じる。

私たちは、食物を食べる時、その中のある機能成分を食べるのではなく、その食物全体をその中に含まれるすべての栄養成分を食べる。しかも、食物とは身体に有効な何らかの成分が含まれるから、食物として利用する。どんな食物でも食物となり得ているからには大切に利用することこそ、食で健康を維持することの原点ではないだろうか。

健康食品ではなく健康食品を買う

今や健康食品をなくしろということとはできない。確かに、健康上の理由でなかなか必要な栄養素がうまく取れない人、身体活動や労働負荷が大きかったり、ストレスなどが多かったりする人は、健康食品を賢く活用することが必要であろう。

また、豊かな食事でも克服できない現代人の栄養不足を指摘する声がある。つまり、最近の食品・食材（特に野菜）の栄養価が大幅に低下したこと、加工食品の利用が増えてきたこと、精神的ストレスで大量の体内ビタミンが消費されることなどである。そのために、生活習慣病の予防には、不足する栄養分を健康食品で補給する必要があると言われる。

しかし、食生活に問題があるにもかかわらずその問題に気づかず、または食改善の必要性を感じず、安易に健康食品への依存を助長することがあれば問題である。このような場合、健康食品の利用はむしろ日常の食生活の大切さをますます軽視することにつながるであろう。

しかも、ある栄養素の健康効果を期待して健康食品を利用する場合、利用者の中にしばしば陥る危険性は、その栄養素を含む一般食品は摂らなくても大丈夫だという錯覚があるということ。たとえば、繊維成分やビタミンを含む健康食品やドリンク剤をとっているから野菜はいらないとか、または野菜の摂取不足を感じているから、野菜ジュースや青汁などを活用するとかいうこと。そして、不足しがちな栄養素を健康食品で補うことが賢い健康法だと考えたりする。

不足しがちな栄養素は、それを含む食物をできるだけ多く摂るように努力することがまず先決である。食事を手抜きしながら、コマーシャルに乗せられて安易に健康食品を利用することは、本末転倒である。健康食品の栄養素は、同栄養素を含む食物そのものの代表品にはなり得ない。健康食品を摂ることで健康的な食事が保証されるものでもない。

健康食品を利用するかしないかは国民一人ひとりが決めることである。健康食品の健康効果には個人差があり、確たる健康効果の実感の利用者の賢さが大きく影響する。「健康食品を判断するのはあなた」「健康を作るのはあなた」である。

いずれにしろ、健康食品を買うのではなく、健康食品を買うのである。つまり、健康食品で健康を買ったつもりになるのではなく、そのカネで健康的（かつ安全な）食品を買うのである。