

# はかる Hakaru



2025.2  
Vol.14

“健康でいきいきとした毎を送る”きっかけづくりのための  
情報をお届けします。

## 健康食品と 上手につきあうために

健康食品やサプリメントを利用されている方も  
いらっしゃるのではないのでしょうか？

そもそも、健康食品ってどんなもの？  
上手につきあうために必要な知識について  
消費生活コンサルタントの森田満樹<sup>まき</sup>さん  
にお聞きしました。



動画：商品検査の日のつどい2024「健康食品とリスクコミュニケーション」と  
合わせてご覧ください(2025年3月31日まで視聴できます)



①健康食品って  
何だろう



②法改正 何が変わる  
機能性表示食品



③健康食品と  
医薬品の違いとは



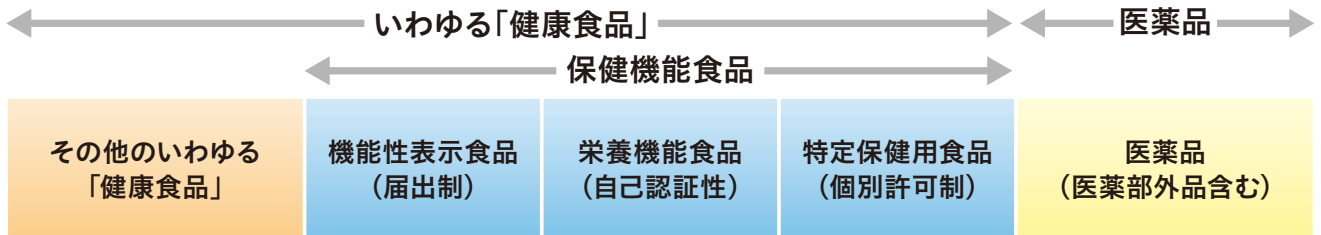
④どう向き合う？  
健康食品

※動画の中のアンケートは  
終了しています。ご了承ください。



# 「健康食品」って、どんなもの？

いわゆる「健康食品」といわれるものについては、法律上の定義はなく、**「医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品」**をさしているものです。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準を満たした「保健機能食品制度」があります。保健機能食品は3種類あり、有効性を表示できますが、“その他のいわゆる「健康食品」”は表示できません。



※厚生労働省「いわゆる『健康食品』のホームページ」より

	機能性表示食品	栄養機能食品	特定保健用食品(トクホ)
制度	届出制 (一定要件を満たして消費者庁に届出)	自己認証性 (ビタミン、ミネラル) (規格基準型)	個別許可制 (国が安全性、有効性を審査)
表示	事業者責任で構造・機能を表示 例) GABAは血圧が高めな方に 適した機能があることが 報告されています	国が決めた栄養機能表示 例) カルシウムは骨や歯の 形成に必要な栄養素です	構造・機能表示、 疾病リスク低減表示 例) おなかの調子を整えます
対象成分	様々な機能性成分 (ビタミン、ミネラル成分を 特定できないものは除く)	ビタミン13種、ミネラル6種、 n-3系脂肪酸	食物繊維、オリゴ糖、乳酸菌、 カテキンなど多種類
対象食品	生鮮食品、加工食品、 錠剤・カプセル剤等食品が多い	生鮮食品、加工食品、 錠剤・カプセル剤等食品	加工食品が多く、 錠剤・カプセル剤等食品は 少ない
マーク	なし	なし	あり 
創設時期	2015年	2001年	1991年

## 「健康食品」を取り巻く状況は？

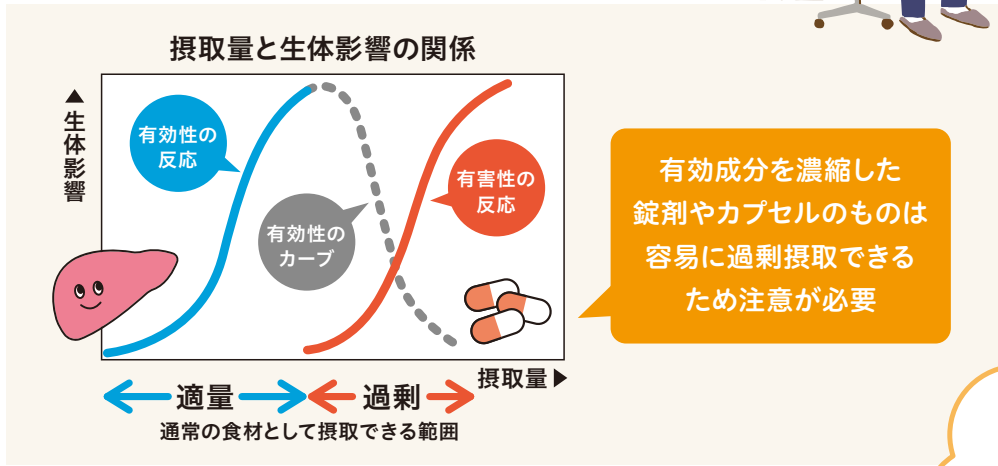
- 健康に関する効果を期待して多くの消費者が健康食品を利用しており、暮らしに定着している  
2019年の国民健康・栄養調査では、男性の30%、女性の38%はサプリメントのような健康食品を食べたり、飲んだりしていると回答しています
- 健康食品は、広告・宣伝に問題のあるものが多く、消費者は過大な期待を抱きやすい
- 紅麹サプリメントの問題のように健康被害をもたらすことがあり、注意が必要なものもある





# 「健康食品」と上手につきあうためには、どうしたらいいの？

1 通常の食品は体積と味、香りがあり、人の嗜好性に影響を与えるため、特定の成分を過剰に摂取することはありません。しかし、サプリメント形状の健康食品は、濃縮・抽出された成分を毎日摂取するため、特に注意が必要です。**体調の変化などがあたら、いったん摂取をやめて様子を見ましょう。状況に応じて医師に相談しましょう。**



消費者庁  
「健康食品Q&A」

健康食品は、あくまで「補助的な食品」と考えたほうがよさそうですね

2 健康食品は、国が定めた保健機能食品（特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品）と、それ以外の健康食品があります。それぞれルールが異なることを覚えておき、**利用する際は、表示をよく読みましょう。**

3 健康食品は「健康な人」を対象にした食品であり、医薬品ではありません。医薬品との相互作用もありますので、病気の方は摂取しないようにしましょう。

	健康食品・サプリメント	医薬品
品質	同じ名称、製品でも、含有量や原材料の品質は一定とは限らない	品質が一定
対象	健康な人が対象	病気の人が対象
利用	消費者の選択にまかされ、自己責任	医師・薬剤師の管理のもとで利用



4 健康を維持するためには、健康食品に頼らず、1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

## 「あなた自身の食習慣をハカル」

## BDHQオンライン食習慣調査 みんなの集計結果

## 1. 第6回BDHQオンライン調査の結果

2024年9月に、コープこうべインターネット会員約1200人の方にご協力をいただき実施したところ、特に気を付けたいポイントは、前回と変わらず「食塩の摂りすぎ」でした。「食塩」の摂り方が「よい（このまま維持）」は全体の約2%しかありませんでした。1日あたりの食塩摂取量の調査結果（平均値）は、男性13.3g、女性10.8gで、目標とする男性7.5g、女性6.5gを大きく上回っていました。

■ 第6回オンラインBDHQ食習慣調査（2024年9月実施）  
栄養素別摂取傾向表（合計1202人）

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	4	126	906	155	11
脂質	5	30	487	600	80
飽和脂肪酸	—	—	215	435	552
炭水化物	16	454	685	47	0
食物繊維	537	470	195	—	—
アルコール	—	—	1064	30	108
食塩	—	—	28	219	955
カリウム	48	407	747	—	—
カルシウム	265	178	759	—	—
鉄	147	86	969	—	—
ビタミンC	343	86	773	—	—

■ 1日あたりの食塩摂取量（平均値）

調査結果	男性	女性
	13.3g/日	10.8g/日
目指したい食塩摂取量	男性 7.5g/日未満	女性 6.5g/日未満

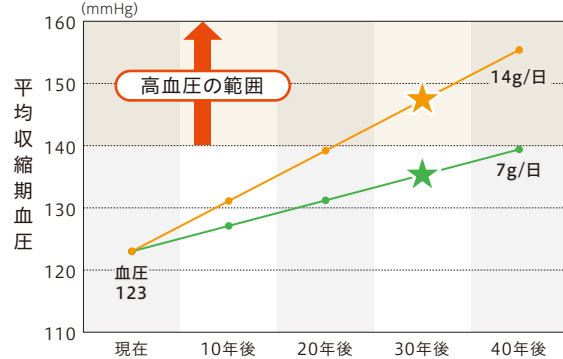
（日本人の食事摂取基準2020年版より）

## 2. なぜ「食塩の摂りすぎ」は、いけないの？

食塩の摂りすぎは、将来、高血圧やそれに伴う循環器疾患、胃がん等の生活習慣病につながる要因のひとつと考えられています。

年齢とともに血圧は上昇していきますが、その上昇の度合いは食塩摂取量によって変わります。1日あたりの食塩摂取量が多いほど、1年間に上昇する血圧の値が大きくなるのです。

■ 1日あたり食塩摂取量と血圧上昇の関係から予測する未来の血圧（文献1をもとに作成）



食塩をたくさんとる人ほど、1年後に上がる血圧の値は高くなります。30～40年後の血圧を考えると、その影響はとても大きくなります。

参考文献1：Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28.

## 3. 子どもの頃からの「減塩」「節塩」が大切

今、食塩の摂取量が多い人は「減塩」に、食塩摂取量が少ない人もなるべく食塩を節約して少なく使う「節塩」に取り組みましょう。食塩を構成する「ナトリウム」は、日本人にとって1日のふつうの食事をとっていれば、不足することがない栄養素です。

血圧を健康に保つためには、若いときから食塩の摂取を抑えた食事が大切です。

BDHQは、東京大学医学系研究科社会予防疫学分野が開発した、個人の食習慣を科学的に見直す新しい食育活動・ツールです。

最近の1か月の食習慣を入力すれば、自分の健康の維持や増進に役立つ「個人結果」が返ってきます。青、黄、赤のシグナル表示で、みなさんの栄養素や食事の内容について評価しています。

青（このまま維持） 黄（注意が必要） 赤（改善が必要）

参考文献：  
「Chromato(くろまと)Vol.71 2019年4月」  
児林聡美先生のコラムより



## ■ あなたも、BDHQ食習慣調査で、食生活をチェックしてみませんか？

調査はwebで参加できます。希望者は、e-mail:kosodate@kobe.coop.or.jpまで(右のQRコード®からメール送信いただくことも可能です)。「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名、住所を記載して送信。送信元アドレスに参加方法をご案内します。



「Hakaru」について、アンケートをお寄せください。  
右記コードまたは <https://bit.ly/3TEv620> から

