

# 「健康食品」の知識

脂肪燃焼でダイエット  
できるの？

老化防止に  
効果があるの？



個人輸入しても  
大丈夫？

高血圧の方に  
おすすめだって？

「健康食品」を正しく利用するために  
知っていただきたいことがあります。

# ①「健康食品」という言葉は、法律による定義がありません。



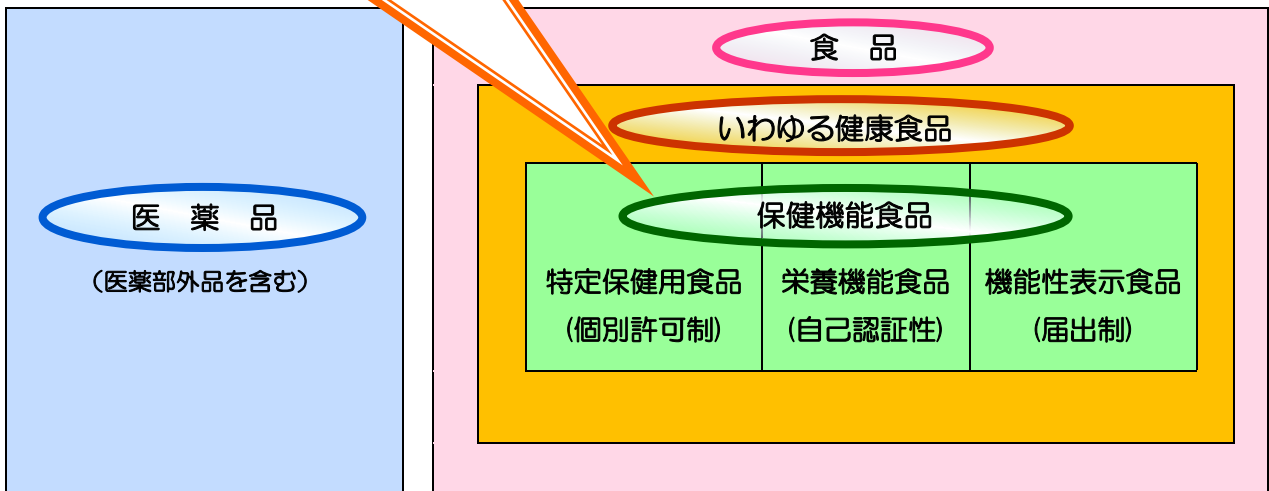
テレビ、雑誌、インターネット……最近、様々な「健康食品」が販売され、身近にあふれています。

しかし、なかには医薬品成分を含むものや、病気を治療・予防する効果があるような広告を行っている商品が販売されています。こうしたものは「**無承認無許可医薬品**」と呼ばれ、有効性や安全性が保証されておらず、安易に使用すると重篤な健康被害を引き起こすおそれがあります。

また、個人輸入で取り寄せた外国の商品によって引き起こされた健康被害も報告されています。

いわゆる健康食品のうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした食品は「**保健機能食品**」と称することが認められています。

いわゆる健康食品（以下「健康食品」という。）については、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に役立つ食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。



## ② 医薬品成分を含む健康食品に注意！

病気の治療や予防に用いられるものは医薬品（もしくは医薬部外品）です。

医薬品や医薬部外品は、法律により、有効性や安全性、さらに品質について厚生労働大臣などの審査を受け、承認されなければ製造販売できません。

ところが、健康食品として市場に流通しているもののなかには、医薬品成分を含んでいるにもかかわらず、医薬品の承認を受けずに健康食品として販売されているものがあります。

このような健康食品は、**有効性や安全性について審査されていない**ため、**重篤な健康被害**を生じるおそれがあり、実際に新聞等でも報道された事例があります。

なかでも**強壮効果**や**ダイエット効果**を広告する商品から医薬品成分が多く発見されていますので、これらの効果をうたって販売されているものには特に注意してください。

カプセルや錠剤など、医薬品に似た形状であっても、健康食品はあくまで「**食品**」です。



過去に医薬品成分が検出された健康食品の製品名が、厚生労働省のホームページで公表されています。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/kinkyu/diet/musyounin.html>

これらの製品をお持ちの方は、**直ちに使用を中止**するとともに、体に何らかの異常を感じられた場合は、速やかに**医療機関を受診**してください。



### ③ 健康食品で病気が治るの？

健康食品は薬ではありません。病気に対する治療効果や予防効果を広告している健康食品があったとしても、その効果は厚生労働大臣が承認したものではありません。

病気の治療や予防、身体機能への影響を目的として使用するものとして、厚生労働大臣が承認しているものは医薬品（もしくは医薬部外品）です。

**健康食品と名乗る無承認無許可医薬品**は、有効性や安全性が確認されていないので、**医薬品のような効果等を広告することは禁止**されています。

いわゆる健康食品のうち、**特定保健用食品（通称トクホ）**は、体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、**表示について国の許可を受けています。**



**栄養機能食品**は、栄養成分の補給のために利用される食品で、国が定めた**基準に従い、栄養成分の機能等の表示**がされています。

**機能性表示食品**は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品で、販売前に安全性や機能性の根拠に関する情報を国に届け出ているものです。

保健機能食品は、**表示をよく読み、自分に合ったもの**を上手に選んで利用しましょう。

#### 注意が必要な広告表現の例

##### 疾病の治療・予防効果があるように思わせる表現

ガンが治る、高血圧の方におすすめ、便秘解消、生活習慣病が気になる方に等

##### 動物実験等による臨床データの掲載

血糖値降下データ、抗腫瘍活性のデータ、使用前後の血液の状態を示す写真等

##### 身体の構造・機能に作用するものであるかのように思わせる表現

ホルモンの分泌を調整する、脂肪を燃焼しダイエットできる、バストアップする、細胞を活性化する、最近疲れが取れない方に、老化を防ぎ若返る、ドロドロの血をサラサラにする等

##### 栄養成分の体内における作用を示す表現（その商品に関連する成分に関して）

グルコサミンは変形性関節症などに効果があると言われている、アントシアニンは目に対する効果がある、アガリクスは免疫力を高めると言われている等

##### 特定部位に作用がある、体の不調を改善、増強できるかのように思わせる表現

目の栄養補給に、肌にハリとツヤがでる、加齢による関節の悩みに、毛が生える、歯を丈夫にする、血管を強くする等

##### 新聞等の記事、医師等の談話、使用体験談等により、病気が治ると思わせる表現

ガンと宣告されたが〇〇を摂ったら治った（仮名△△△）  
〇〇は糖尿病に効果がある（医学博士△△△△）等

また、健康食品のなかには**薬との飲み合わせ**に注意が必要なものがあります。

薬を服用している方は、これらの健康食品を利用する前に、医師や薬剤師に相談しましょう。

## ④ 個人輸入に気をつけて！

個人が、自分で使用するために、健康食品等を輸入する場合や海外から持ち帰ることを、個人輸入といいます。最近では、個人輸入代行業者を通じてインターネットで個人輸入することも容易になってきています。

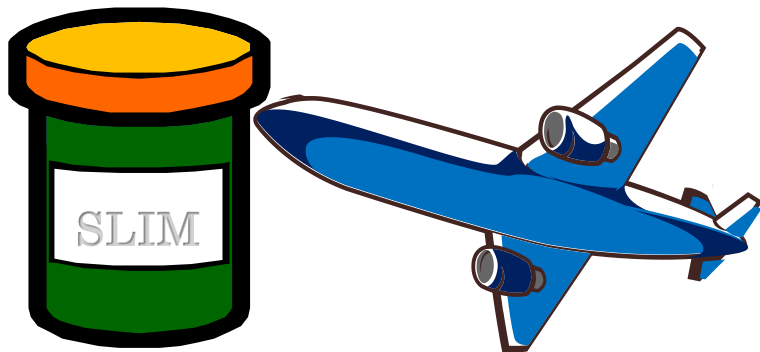


海外の製品は、日本とは法律が異なるために、海外で健康食品として販売されているもののなかには医薬品成分が含まれている場合があり、必ずしも安全であるとはいえません。

また、不衛生な場所や方法で製造されたものであるおそれがあり、有害な不純物等が含まれている可能性が否定できません。

このため、個人輸入された医薬品による健康被害が報告された事例もありますが、個人輸入では**自己責任**となり、健康被害の救済を図る公的制度（医薬品副作用被害救済制度）の救済対象になりません。

**安易に個人輸入をしないよう**注意してください。



なお、個人輸入代行業者による商品の発送等の輸入行為や、無承認医薬品等のリストを不特定多数の者に提示し、その輸入の希望を募る行為は法律で禁じられていますので、このような業者には十分注意してください。

### 健康被害が生じた事例

複数のカプセル、錠剤等を組み合わせたダイエット目的の処方薬（いわゆるホスピタルダイエット）として輸入された製品に、「フェンテルミン」、「ジアゼパム」（共に第3種向精神薬）等が含まれており、死亡を含む重篤な健康被害が生じた事例

強壮効果を標榜する健康補助食品と称する製品に、医薬品成分「シルデナフィル」及びその類似成分が含まれていた事例

ダイエット用食品として輸入したものに、医薬品成分「N-ニトロソフェンフルラミン」や「甲状腺末」が含まれており、健康被害が生じた事例

# 大阪市内の相談窓口

大阪市内における健康食品に関する相談は、次の窓口まで、ご相談ください。

医薬品医療機器等法関係	
医薬品成分が検出されたものや、医薬品的な効能効果を標榜した表示・広告等に係る相談	
大阪市 健康局 健康推進部 生活衛生課 薬務指導グループ	06-6208-9986
食品表示法関係【保健事項】	
食品の栄養表示・広告等に係る相談	
大阪市保健所 管理課 健康栄養グループ	06-6647-0662
食品表示法関係【衛生事項】	
大阪市保健所 食品衛生監視課	06-6647-0743
大阪市保健所 北部生活衛生監視事務所 (北区・都島区・淀川区・東淀川区・旭区)	06-6313-9518
大阪市保健所 西部生活衛生監視事務所 (福島区・此花区・西区・港区・大正区・西淀川区)	06-6576-9240
大阪市保健所 東部生活衛生監視事務所 (中央区・天王寺区・浪速区・東成区・生野区・城東区・鶴見区)	06-6267-9888
大阪市保健所 南東部生活衛生監視事務所 (阿倍野区・東住吉区・平野区)	06-6647-0723
大阪市保健所 南西部生活衛生監視事務所 (住之江区・住吉区・西成区)	06-4301-7240
食品表示法関係【品質事項】・景品表示法	
大阪市消費者センター	06-6614-7523