

# くらしのちえ

発行 東京都台東区東上野4-5-6 台東区役所区民部くらしの相談課 TEL03(5246)1144

## ～健康食品を理解し、賢く利用しましょう～

健康に良いとうたった様々な食品のCMを、テレビや新聞、インターネットなどで見ない日はありません。

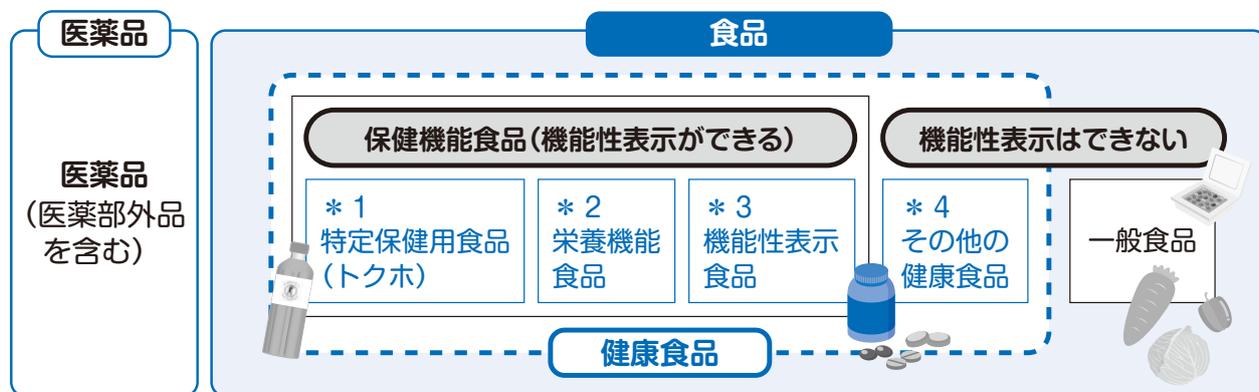
これらは、一般的に健康食品といわれていますが、健康食品とはどのようなものなのか正しく理解し、利用しましょう。

### 「健康食品」は食品の一種です

私達が口から摂るものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられます。

一般的に健康食品は、健康に良いことをうたった食品のことで、国の制度に基づき機能性などを表示できる「**特定保健用食品（トクホ）**」・「**栄養機能食品**」・「**機能性表示食品**」と、機能を表示することができない「**その他の健康食品**」に分けることができます。

いずれも食品であるため、「治る」などの医薬品的な効果を表示することはできません。



#### \*1 特定保健用食品

人での安全性と効果を個別製品として国が審査し、消費者庁長官が保健機能（健康の維持・増進に役立つ効果）などの表示を許可した食品。

#### \*2 栄養機能食品

人での安全性と効果の科学的根拠が明らかとなっているビタミンやミネラルなどの栄養素について、その製品中の含有量が国の定めた基準を満たしていれば、規定の栄養機能が表示できる食品。

#### \*3 機能性表示食品

事業者の責任において、一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。安全性と、機能性の根拠については、販売前に事業者が消費者庁に届け出るが、内容の審査は行わない。届け出情報は、消費者庁のウェブサイトで公開されている。

#### \*4 その他健康食品

サプリメント・栄養補助食品などの名称で呼ばれているが、国の関与はなく、機能を表示することはできない。

## 健康食品の広告に関するQ&A



**Q** 広告を見ていると、「天然由来、自然由来の成分」をうたっていました。安全だと思っても、大丈夫ですか。

**A**

天然・自然由来の物にはたくさんの成分が含まれており、その中には微量の毒素や、大量に食べると体に悪い影響が出る成分が含まれている場合があります。また、これまで食べていた食品由来の製品でも、通常の食べ方と違っていたり、特定の成分だけを摂りすぎると体に悪い影響が出る場合があります。



**Q** テレビで、「膝の痛みが治まった」と高齢者が階段を身軽に昇り降りしている健康食品のコマーシャルを見ました。階段の昇り降りが楽になるなら、買ってみたい。

**A**

健康食品はあくまでも食品です。健康に良いと広告していても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、病気を治すことを期待できるものではありません。



**Q** 「摂るだけで簡単にやせることができる」という動画が何度も表示され、ついつい見てしまいます。簡単に痩せることができるなら、試したい。

**A**

1か月で1キロの脂肪を減らすためには、1日240kcal程度のエネルギー消費を多くするか、食べ物などの摂取を抑える必要があります。  
食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで楽にやせることはありません。  
「下痢を起こす」「利尿作用がある」などによって、体重を減少させる製品もありますが、一時的に体重が減少する効果が強い製品には、下剤や肝機能障害を起こすような医薬品成分が違法に入っている悪質なものもあります。



ご注意ください



テレビ広告や、インターネット広告では、たくさんの体験談が寄せられています。また、「特許取得」などのうたい文句も多く見受けられます。  
**体験談や、一部の専門家の意見が正しいものかはわかりません。**  
・体験談は個人の感想で、都合の良い部分だけ抜き出している場合があります。  
・専門家の説は一つではなく、科学的な根拠があるというには、その分野の多くの専門家が認めた科学的な証拠が必要となります。  
・特許の取得は、効果の評価とは無関係です。

## 健康食品を摂取する時の注意点

### ★薬と併用しない

健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。薬を飲んでいる人は、健康食品を摂る前に必ず、医師や薬剤師、健康食品メーカーに相談しましょう。

### ★いくつもの製品を一緒に摂らない

複数の健康食品を同時に摂ってしまうと、体調が悪くなったときに「どの成分が体調不良の原因か」を突き止めることが難しくなります。

### ★過剰摂取のリスクに注意しましょう

特定の成分が濃縮された錠剤やカプセル状の製品は、特定成分を過剰摂取してしまう場合があります。ビタミン、ミネラルなど体に必要な栄養成分であっても、とりすぎると健康被害のリスクが高まります。

### ★不調を感じたら、使用を中止し、医師や薬剤師などに相談しましょう

体調が悪くなるのは健康食品が使用者の体質にあわず、アレルギー症状が出たり、肝機能・腎機能障害が出る場合があります。また、医薬品の成分を含んでいるような「無承認無許可医薬品」に該当する場合があります。

健康な毎日を過ごすには、栄養バランスのとれた食事・運動・休養が一番大切です。

健康食品は、あくまでも、補助的な食品の一つと考えましょう。



### 健康食品について調べるサイト

- ・消費者庁 機能性表示食品について  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/foods\\_with\\_function\\_claims/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/)
- ・厚生労働省 「健康食品」のホームページ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/hokenkinou/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/)
- ・国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報  
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

## ご注意ください

健康食品や化粧品の  
通信販売トラブルが多発しています。



「初回500円」「いつでも、やめられる」などという広告を見て、申し込んだが、実際は、「2回目以降7000円の商品を4回は受け取ること」「解約は、初回申込みから12時間以内に電話で連絡すること」などの条件が付いている場合があります。通信販売は、事業者が定めた規約に従うことが原則です。**注文前に契約条件を十分に確認し、広告は保存しましょう。**

新型コロナウイルス感染症予防効果を  
うたう健康食品にご注意ください。

新型コロナウイルスについては、その性状特性が必ずしも明らかではない現状において、**新型コロナウイルス感染症予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません。**

そのような広告等にはご注意ください。

改めて

## 利用が増えている **インターネット通販** トラブルにあわないためにご注意を

家に居ながら買い物ができる「インターネット通販」を利用する機会が増えています。それに伴い、「商品が届かない」などの詐欺サイトのトラブルや「返品したいが受け付けてもらえない」などのご相談が増えています。



### トラブル① 「商品が届かない」「ニセモノが届いた」などの詐欺サイト

～次のようなサイトには注意が必要です！～



他のサイトと比べて  
商品が大幅に値引きされている



クレジットカードが利用できず、  
支払方法が銀行振込みのみで、  
口座名義が事業者名ではなく、  
個人名になっている

～次の点も確認しましょう！～



#### **事業者の名称、所在地、連絡先(電話番号)がきちんと確認できますか**

通信販売について規制する特定商取引法では、所在地等の明記が<sup>※</sup>義務付けられています。多くのサイトでは「特定商取引法に基づく表記」のページがあります。このページで所在地や電話番号を確認しましょう。メールアドレスしか表示がない場合は注意が必要です。  
※広告の表示事項を省略できる場合があります（法第11条）



#### **表示されている所在地や電話番号が実在するか**

インターネット検索などで表示されている所在地や電話番号が実在するか確認しましょう。

「ぼちっ」と  
する前に



詐欺サイトは連絡がとれないケースが多く、支払ったお金も取り戻すことは困難です。

**よく確認し、あやしいサイトは利用しないようにしましょう！**

### トラブル② 「返品したいが受け付けてもらえない」などのトラブル

#### **通信販売は原則として事業者が定めた契約条件、返品条件に従うことになります。**

サイトに記載されている返品条件に合わない場合は、利用者が返品を希望しても原則として受け付けてもらえません。「契約・返品条件を読んでいなかった」は通用しません。

**通信販売にはクーリング・オフ制度は適用されません。**

「ぼちっ」と  
する前に



**契約条件や返品条件などをよく確認し、**

**納得したうえで注文しましょう！**

**台東区消費生活センター** 相談専用電話 **(03)5246-1133**