



効きそうな食品のかしこい利用①…安全性と品質

S-No.2-3で、「いわゆる健康食品」の問題点として5つの点を挙げました。問題点を知ってかしこく選ぶ方法を見つけましょう。

◆ **安全性と品質** ・ ・ 食物をとる主な目的は、生命・健康の維持ですから、まず、安全でなければなりません。たとえ効きそうであっても、健康障害を起こす可能性のある食品は避けるべきでしょう。

製品化された食品が安全であるとは、① 原料に有害性がない ② 食品に認められた添加物以外のものを含まない ③ カビや農薬等に汚染されていないなどです。

品質の保証とはどんなことでしょうか？

たとえば、ビタミンCを取りたいと思ってドラッグストアに行ったとします。見て回った結果、次の3種類の商品を発見しました。これらの違いは何でしょうか。違いを知って自らの判断で利用しなければなりません。あなたはどれを選びますか？

区分	①医薬品	②保健機能食品 (栄養機能食品)	③いわゆる健康食品 (栄養補助食品など)
成分	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC
可能な効能・ 効果表示	しみ、そばかす、色素沈着、 出血などの予防。	皮膚や粘膜の健康維持を助け る。抗酸化作用を持つ栄養素。	ナシ(効能表示が出来ない)
一日摂取量	2000mg 薬用量としての基準	1000mg(めやす) 栄養機能食品の基準	1200mg(めやす) メーカー任せ
保証	定量試験、崩壊試験、 重量偏差などの試験済 み。国が許可している。	国が規格基準として上限と 下限を決めているが、商品と して許可しているものではな い(届け出のみ)。	メーカーが〇〇mgなどと表 示していても、公的な基準や 保証はない。痕跡程度から過 剰量までさまざま。

* ビタミンC そのものは効果や安全性が確かめられているが、食品(②と③)においては、商品としての品質、安全性の保証があるものは少ない。

正しい知識を得て、メーカーや販売店の質や姿勢を見抜くことが必要でしょう。
(財) 日本健康・栄養食品協会のように自主基準を設けて品質管理しているところもあり、
選択の参考にはなりますが安全性等が公的に保証されているものではありません。

