



## 健康食品の選択①… 選ぶための判断基準は？

最近の紙面広告が変わってきたことにお気づきでしょうか？全面を使った健康食品の広告が増えています。コラーゲン、ヒアルロン酸、グルコサミン、コンドロイチン、ブルーベリー、ノコギリヤシ、核酸などなど。特徴は、使用体験談（多くが有名俳優などを起用）と正確さを欠く解説（時には珍説も）、そして教授や博士などの権威者の写真とコメントがついています。薬機法や健康増進法の規制を反映してか、名称や効果の表現がボカされてはいますが、巧みな方法で特定の商品が「効く、治る、予防する」など、医薬品のようなイメージで紹介されています。なんだか、とっても良さそうで、すぐフリーダイヤルに電話しそうになりませんか？

「健康食品」に対する考え方や評価は人により、立場によってさまざまでしょう。しかし、自分で利用するとなれば話は別です。一旦からだに取り入れてしまえば、考え方などには関係なく、効果や害が生じてしまうからです。信ずることによる効果は良しとしても、健康被害は避けなければなりません。どうしたらよいのでしょうか？

最終的には自己判断が求められるわけですから、その判断基準が重要です。つまり、自分の判断に元になっているのは、どのような情報かということです。「〇〇が××に効く」という情報は、どのような根拠に基づいて、誰から（どこから）出されたものかがポイントになります。情報の正しさについて、しばしば「科学的データ」という言葉が使われますが、「科学的データ」というものの正しさも問われるのです。

例えば、巷では、ある種の健康食品について「がんに効く」という情報が広まっていて、多くの人々が使用しているものがいくつかあります。しかし、この種のものでは「メーカー情報」と「科学的・学術的情報」が大きく食い違っていることが多いのです。信頼性の高い調査によれば、がん治療に関して「科学的検証（エビデンス）」を満たした食品のデータはないとされています。一方、メーカー側では、膨大な「科学的データ」があるといっています。どうやら「科学的」の意味が違うようです。

医薬品の開発の場合を考えてみましょう。薬の開発過程においては、国際的に決められた「科学的手法にもとづいた試験によるデータ」が求められます。食品であっても、「効く」ことを検証するためには「薬」と同じ手順が必要になります。こうして得られたデータが「科学的」なのです。しかし、有名健康食品のメーカーが出しているデータ（内外の著名と称される学者や医師によるもので、立派な装丁の報告書が多い）は決められた試験の条件を満たしていないので、「科学的に検証されたデータ」とは認められていないし、もし認められたとしても効果を謳ってその食品を世に出すことはできません。薬機法違反となってしまうからです。

次回からは、健康食品情報の成り立ちと質について見ていきたいと思います。

