



健康食品の選択②… 選択のための情報は？

もし、何らかの理由で健康食品をとろうと思ったときに、身の周りにはどんな情報があるでしょうか？新聞や折り込みチラシ、テレビの「健康娯楽番組」の情報が一般的ですが、通販カタログやインターネットショップにも実に多くの商品と「有効情報」が載っています。これらの「有効情報」を素直に見ると、医者も薬もいらず、ほとんどの病気が治ってしまいそうです。

さて、こうしたさまざまな情報を得て、実際に商品を買うとしましょう。売り場で商品を手にとって見て「オヤ？」と思うかも知れません。期待したような効能は全く書かれていません。主な成分と思われる動植物の写真などが載っているだけです。なぜでしょうか？

日本では、特定保健用食品(トクホ)と機能性表示食品を除いては食品に対して「効能効果」を書くことは禁じられているからです。したがって、多くの人は、事前に学んだチラシやテレビなどの「効いた、治った情報」をもとに買っていると思われます。商品に関連する広告物に効能効果を書く(体験談でも)ことは薬機法違反になります。ある調査では、出回っている広告物の80%ぐらいは法律違反だという結果が出ました。とすると、一般的に健康食品を選択する場合の情報は、「違反情報」が多いということになります。このような情報に惑わされないで、自分の目と感覚で食品を選ぶにはどうすればよいでしょうか。ポイントを考えてみましょう。

ポイント1: 素材の有効性と安全性

現在、健康食品にはさまざまな動植物由来の素材が使われており、研究も進んでいます。研究レベルではヒトでの効果が期待される素材や成分も見つかっています。このコラムでは、その時点で明らかになっている素材の有効性や安全性について見てきました。そこで分かったことは、期待の大きい素材であっても「ヒトが食べて有効」といえるものはごく少数であるということでした。

ポイント2: 製品の有効性と安全性

調べた素材の中には、かなりの効果が期待される成分もありました。しかしそれは素材の効果であって、製品については多くの場合、濃縮の程度や添加物の有無、有効成分量の過不足などが明らかではありません。素材の有効性と製品の効果を巧みにすり替えている広告が多いので注意が必要です。

ポイント3: 選択と使い方

ポイント1,2をしっかりとふまえた上で、より安全性の高い製品を選ぶのが賢明でしょう。残念ながら有効性が保証された「健康食品」はありません。

広告物の内容やキャッチコピーをよく見ると、メーカーや販売店(ネットショップも含めて)の姿勢や品格が分かります。虚偽誇大な表現や法に触れる表現がなく、科学的事実に基づいた情報を正確な言葉で伝えているかどうか、こんな視点で広告物を見直してみてもどうでしょうか。

