



健康食品の選択④… 安全性の目印は？

春の息吹が野山に感じられるようになる3月、ドクゼリの根を食べた人が重体になったというニュースがよく流れます。ドクゼリはヤマドリカブト、ドクウツギとともに三大毒草と言われ、昔から食べてはいけない「毒」として知られています。

では春の味覚として珍重される他の山菜類はどうでしょうか？
フキノトウやワラビはおなじみの春の山菜ですが、伝承的な食べ方では中毒の話は聞きません。しかしフキノトウにはアルカロイドの一種フキノトキシンが含まれており、発がんや肝臓障害を起こすことが知られています。ワラビにはプタキロサイドという発がん物質が含まれており、大量に食べると体中に出血を起こすことも知られています。加熱やあく抜きなどの先人の知恵のお陰と、長期間大量に食べることがないために春のほろ苦さを楽しむことができます。

同様な例は健康食品の素材として使われるキノコ類やハーブ類にも言えます。食用キノコやハーブでも多量に食べると下痢や肝臓障害を起こすものは沢山ありますので多量に長期間食べ続けることは避けるべきでしょう。この点は健康食品の問題点のひとつにもなっています(濃縮型製品の問題点)。カプセルや錠剤型の濃縮加工食品は、通常では食べられない量や食習慣のない海外の産物などを長期間にわたって摂取可能にするので注意が必要です。また、含有成分(有効成分、有害成分)の量は商品毎のばらつきが大きく、20倍もの差がある例が報告されています。

では、含有量の規格や表示が担保されている食品(商品)はあるのでしょうか？またその目印はあるのでしょうか？ 残念ながら商品を見て安全性を判別することはほとんど不可能です。唯一国が安全性を確認しているのは「トクホ」のみです。



そのほかには、財団法人である「日本健康・栄養食品協会」が以下のような審査を行ない、品目別規格基準に適合した製品に対してのみJHFA認定マークの表示を許可しているようです。

チェック項目	内 容
含有成分 など製品規格	指定検査機関において成分分析が行なわれ、1) 外観・性状、2) 規格成分含有量、3) 安全・衛生の指標(微生物、重金属、残留農薬)などといった項目について細かく審査される。
製造加工等の 基準	原材料や製造・加工施設、その管理にいたるまで細かい基準を設定、作業者の衛生管理等も含め、安全面における厳しい審査を行なう。
適正な表示・ 広告	表示事項、表示の方法、広告等についても厳しくチェック。まぎらわしい表現などで、ご利用される方が戸惑うことのないようにしている。

その他のものについては、メーカーから検査データを取り寄せるなどして、確認するしかないようです。

