



健康食品の適切な使用①… 三つの『適切』

たとえば、新しい年の初めのような節目に誓う決意があるかと思います。いろいろな災害や事件が多い中、やはり健康第一と考える方も多いのではないのでしょうか。これまで、健康によかれと思って使用した健康食品で健康被害を起こさないための情報をお伝えしてきましたが、その中でしばしば「適切な使用」という言葉を使いました。今回から、具体的に「適切な使用」とはどんなことか、三つの視点から見ていきたいと思います。まず、三つの視点について。

【健康食品:三つの適切】

① 食品として「適切」か？(素材と製品の安全性、有効性)

健康食品の素材に選ばれる動植物の多くは、古くからそれぞれの地域で食料や薬草として利用されてきたものですが、経験的に害毒の回避法や有効な利用法が見いだされ、適切に使用されてきたと言えるでしょう。最近では、素材に関する研究が進み、有効性や危険性が科学的に明らかになってきましたが、一般に流通しているのは、素材そのものではなく加工製品です。ここに問題があります。

健康食品としての「適切」のポイントは、素材に有害性がないか(あるいは有害物質が除去されているか)、ヒトが食べたときの有効性が、科学的にほぼ明らかにされているか、製品においては、有効成分や有害成分の含有量や添加物などに規格基準が設けられていて、それに適合しているか。

② 使用者にとって「適切」か？(必要性、体質、病気、)

食品として適切であっても、使用者にとって適切とは限りません。マスメディアなどの情報で、〇〇が足りない、××がたまっている..などと思いこまれ、あれもこれもと取り入れたり、個人の体質や病気にとっては害となるものを無防備に食べてしまったための健康被害が起きています。

ポイントは、それが自分にとって必要なものであるか、自分の体質(アレルギー体質など)に合っているか、持病などに悪影響がないか。

③ 使用方法として「適切」か？(過剰摂取、過剰期待、薬との相互作用)

食品として適切であり、使用者にとって適切であっても、使用方法が適切でなければ健康被害につながります。カプセルや錠剤のサプリメントでは、通常の食事からの摂取量を大幅に超える成分が濃縮されている可能性があります。健康食品に薬のような効果はありません。過剰な期待で病気の悪化を招いたり、治療のチャンスを失う恐れがあります。また、服用中の医薬品と健康食品成分の飲み合わせで薬の効き方が変化したり、副作用が強くなる場合があります。

ポイントは、濃縮型のカプセルや錠剤を複数併用していないか、1日の使用目安を守っているか、食品に薬の効果を期待していないか、服用薬がないか。

健康維持のために何らかの「健康食品」を試してみたいと思ったとき、以上のことを思い出して頂ければと思います。分からないときに、正しい情報を提供してくれる専門家(薬剤師など)を見つけましょう。

