



「健康食品」を食べるか？⑩… 健康食品と自己責任

No.10-1から9回にわたって「健康食品の食べ方」について書いてきました。効果を期待して摂られる食品だからこそ、よりよい選択をしていただきたいという願いを込めたものです。また、No.1に、セルフメディケーションのことを書きました。セルフメディケーションとは「バランスの取れた良い食事を基本として、軽い体の不調は、市販薬などを上手に使う、自らの健康管理に責任をもつ」ということでした。現在、市販薬を上回る売上高といわれる「健康食品」も、おそらくセルフメディケーションにとりいれられていると考えられますが、このコラムでは、「健康食品」には種々問題があると述べてきました。問題点はだまかにまとめると次の三つ。

①情報は正しいか ②商品が確かなものか ③食べ方は適切か

このうち「正しい情報」と「適切なとり方」については、回を追ってお伝えすることができたと思いますが、肝心の「商品」については具体的な情報を提示することができませんでした。トクホなど一部の食品を除いてはヒトでの効果や商品の規格などが明確にされているものが少ないからです。とはいえ、自分の食生活の中に「健康食品」を取り入れようと思ったとき、選択の助けになるものはないのでしょうか・・・？ 残念ながら今のところ、メーカーや販売店の良心や安全に対する姿勢などを見抜くしかなさそうです。消去法にならざるを得ませんが、経験的見地から「避けた方がよいと思われるポイント」をあげてみます。

避けた方がよいと思われるポイント

- 製造者： ・パッケージなど、過度に高級感を出している ・特定の素材の写真等を強調し、効果を暗示している ・パッケージに病気や身体の機能に関する表現や治療・効果に関する表現がある ・決められた表示をしていない
- 販売者： ・商品に書かれていない効能・効果をポップやチラシに書いている ・特定の商品を効能・効果を謳って強く勧める、まとめ買いを勧める ・よい情報しか提供しない
- インターネットショップ： ・専門家らしき人のお墨付きや解説などで、品質の良さや効能・効果を強調しているサイト ・科学的根拠のない効能・効果を巧みにちりばめ、特定商品に誘導するサイト ・病気や身体の機能に関する表現や治療・効果に関する表現の多いサイト

特にインターネットショップには、薬機法や健康増進法に違反すると思われる表現が目立ちます。食品は自己の責任において摂取するものですから、「健康食品」の摂取においても自己責任が問われます。健康被害、経済被害を避けるためには自分で「判断材料」を探さなければなりません。次回からも判断材料探しのお手伝いをしたいと思います。

