



## セルフメディケーションと食品⑨ 健康食品とのつき合い

食品は嗜好的に摂られることもありますが、多くは健康を維持するために必要なものとして摂られます。健康の維持には身体を作る「栄養成分」と身体の状態をより良く維持していくための「機能性成分」が必要で、それらを食物として外部から取り入れなければなりません。

さて健康食品ですが、食品とはいっても健康を維持する食べ物(食材)でもなく、病気を治す医薬品でもないのに、「体の機能性を高めるかもしれない」として期待されるものということでしょうか。国では現在このような食品を「保健機能食品」とその他の「いわゆる健康食品」とに分けています。

では「保健機能食品」とはどのようなものなのでしょうか？

生体の生理機能を調整する働きをもつ、つまり健康を維持するために器官や臓器、神経、ホルモン分泌、免疫力などの働きに影響を与える食品ということになります。

健康食品は加工品です。健康食品の出現以前には必要な機能性成分はすべて食事として摂られていた筈です。現代では、食事だけでは足りないのでしょうか？この視点から考えれば健康食品は健康維持に必要なモノか否か、どのように摂ったら良いのかという原点に戻ることができるのではないかと思います。

1990年頃から食品の機能性が注目され、2018年には健康食品の市場規模は1兆5000億円をも越えたと見られ、高齢者の半数以上が何らかの健康食品を摂っているという調査結果もあります。このような健康食品摂取が国民の健康度アップに役立っているというデータはまだないようですが、市場経済には大きく貢献していることは間違いありません。奇しくも巷では次のような会話がささやかれています。患者「先生、この健康食品は効きますか？」医師「ええ、懐によく効きますよ」

これまで、さまざまな食品について、さまざまな角度からみてきました。取り上げた食品は「いわゆる健康食品」、特定保健用食品、機能性表示食品などですが、内容的にはその商品の「売り」となっている素材の成分についての効果の信憑性や表示方法の違法性などの情報でした。食品の選択をするときの判断材料になればという思いで書いてきましたが、商品の実態と情報として表示される宣伝文句がかけ離れているモノが多く選択がしにくくなってきたように思えます。素材(原材料)に関する信頼性の高い科学論文情報(国立健康栄養研究所「素材情報データベース」など)ではまだ認められていないような機能性を謳う商品が圧倒的に多いのです。

たとえば、「肌の水分保持に役立ち、潤いを保つ」と謳うヒアルロン酸商品。「膝関節の柔軟性、可動性をサポート」と謳うコラーゲン商品。「骨の健康に役立つ」と謳うβ-クリプトキサンチン商品(みかん商品)。「目の疲労感、目の乾き、ピント調節機能の低下を緩和する」と謳うビルベリー由来アントシアニン商品。「お腹の脂肪(内臓脂肪)・体脂肪を減らす」と謳う「グラブリジン含有甘草抽出物」を関与成分とする商品などなど多数。

なぜこのようなことが起きているかと言えば、科学的信頼性の低い報告などを根拠とするものも機能性表示食品として受け付けられているからです。このような商品でも広告では決して「確かではないが効果があるかもしれない・・・」などとは表示せず「○○を下げる、減らす、高める」などと強調しています。どのように選択しましょうか？

