

## 雑感: サプリメントについてのある週刊誌記事を読んで

最近ある雑誌に、効果がないあるいは危険性があるサプリメントを紹介する記事が掲載されていました。ちょうど良い機会ですので、健康食品業界団体の責任者を務めている筆者個人の、サプリメントの効果や安全性に関する考え方を紹介させていただきます。

サプリメントの主要原料は基本的には食品中に含まれる成分ですが、これが人間の体に影響を与えるか否かは当然ながら摂取量に依存します。人体に良い影響を与えると科学的に証明されている量よりも少なければ効果が出ず、摂り過ぎて有害事象が発現する量を超えれば健康被害が生じかねません。また、これらの値は試験を行った時の条件によって変化し、さらに個人差も存在するため、複数の研究がなされれば、良い結果から悪い結果まで、様々なデータが出るのはむしろ当然のことです。

様々な論文を総合的に評価して、現時点での最適解を出そうとする手法にシステマティックレビューやメタアナリシスがあります。これらは普遍的な有効性を評価するには適した方法だと思われませんが、論文の選び方によっては有効性を発揮する特定の条件が存在する場合にそれが無視されかねないため、これらの結果を絶対視し過ぎても判断の誤りにつながりかねません。

以上より特定の論文だけを根拠にある成分は効果がない、あるいは危険だと断定的に決めつけることには無理があるのではないかと思います。逆に、有効性が科学的に証明された量と有害事象の発現が危惧される量の間を、個人差や使用する際の条件も考慮して適切に摂取すれば、一般的には安全かつ有効な効果が期待できるということになります。この量を通常の食品だけで十分摂取することが難しい場合がございますので、長い人生を通じて健康を維持することがますます求められる今日、健康食品は世の中に必要な商品形態であると考えます。

健康食品業界に身を置いていますと、上記の条件に当てはまるよう適切に設計された商品は、数多く存在していると感じます。ただし、同じ成分を配合しているサプリメントでも提供者によるさまざまな違いがありますので、その価値の見分け方がポイントとなるでしょう。その際に一つ参考となるのが、国が機能性の表示を認めている保健機能食品(特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品)の中から商品を選択することです。

これらの商品は共通して、健常人が安全な範囲で有効性を期待できる成分量が科学的根拠に基づき配合され、製品管理も一定の水準が国から求められています。安全性については過剰摂取試験を実際に行っている商品もあり、医薬品との相互作用も文献検索等で調べられています。これらの結果、保健機能食品での健康被害は、正確な実態を完全にはつかめていないものの、少なくとも社会問題となるほど大きなものは起っていません。

ただし、これらは健常人を対象に商品設計が行われていますので、病気をかかえている人が無条件で使って良いとは限りません。使用中に万が一体調不良におちいたら直ちに使用を中止し、医師、保健所、メーカー等に正確な情報を伝えて欲しいと思います。

特定保健用食品は専門家が審査した上で国が許可しているから信頼できるが、機能性表示食品は単なる届出制であるから、事業者が自分に都合の良いように届出を行い信用できないとする考え方もあります。しかしながら、届出に際して事業者は厳しい内容を含む届出ガイドラインに準拠する必要があり、かつそれを補完する意味合いで各種業界自主基準も整備されてきています。更に届出情報が公開され万人の目にさらされますので、販売後に指摘があれば消費者庁からは是正指導を受けることもあります。ちなみにこの公開情報は認知度が低い、専門知識を持たない一般消費者には難解等の課題がございますが、消費者が商品選択の判断材料として積極的に活用されるようになることを期待しています。これらの仕組みや官民の努力が合わさった結果、機能性表示食品の信頼性は特定保健用食品にそれほど劣るものではないと感じています。

最後に広告について。健康食品の広告は大げさで問題だとの指摘は過去から多くなされ、現時点でも十分払拭できていないと個人的には考えています。最近も機能性表示食品で認知機能に関する指導を消費者庁から受けた事業者がございました。広告に関しては業界としてのルール決めの努力がまだ十分でないと受け止めており、まずは既存の『「機能性表示食品」適正広告自主基準』の改定から始め、最終的には公正競争規約の制定にまでつなげ、レベルアップを図って行くつもりです。

以上、サプリメントの有効性や安全性に関する個人的な見解を、その信頼性を高めるための業界の努力の実態も含め、紹介させていただきました。信頼性を更に高め、健康食品が健康のための必須アイテムとして万人に安心して使っていただけるよう、業界として更に努力していく所存です。

一般社団法人健康食品産業協議会  
会長 橋本正史