

東京都医師会 定例記者会見

2024年4月9日(火)

- 健康食品とサプリメントについて
- 令和6年4月以降の新型コロナワクチン
定期接種移行についての課題 —高齢者等感染弱者担当の視点から—
- 東京都における医療DXと東京総合医療ネットワーク
- 麻しん関連情報



健康食品とサプリメント（錠剤やカプセル状になっているもの）

前提：しっかりとした栄養のバランスが取れた食事をする

生活習慣の改善をはかり、
その上で補完的な意味あいで摂取すべきもの



実際：巧妙な宣伝もあって、
◎ 効能効果がある（副作用のない医薬品）
のように思われ、用いられていることも…



健康食品の分類（保健機能食品とその他の健康食品）

保健機能食品

～国の制度に沿った食品とそれ以外の食品～

特定保健用食品、**栄養機能食品**、**機能性表示食品** の総称を保健機能食品とといいます。この3種類は対象とする成分、製品としての安全性と効果の根拠の考え方の点でそれぞれ特徴があります。

特定保健用食品

特定保健用食品（通称トクホ）は、国が人での安全性と効果を個別製品として審査し、消費者庁長官が保健機能（健康の維持・増進に役立つ効果等）の表示を許可した食品です。



栄養機能食品

栄養機能食品は、人での安全性と効果の科学的根拠が明らかとなっているビタミンやミネラルなどの栄養素について、その製品中の含有量が、国が定めた基準を満たしていれば既定の栄養機能が表示できる食品です。

機能性表示食品

機能性表示食品は、事業者の責任において、一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品で、その安全性と機能性の根拠等については、販売前に事業者から消費者庁長官へ届け出られ、届出情報が消費者庁のウェブサイトで開催されています。

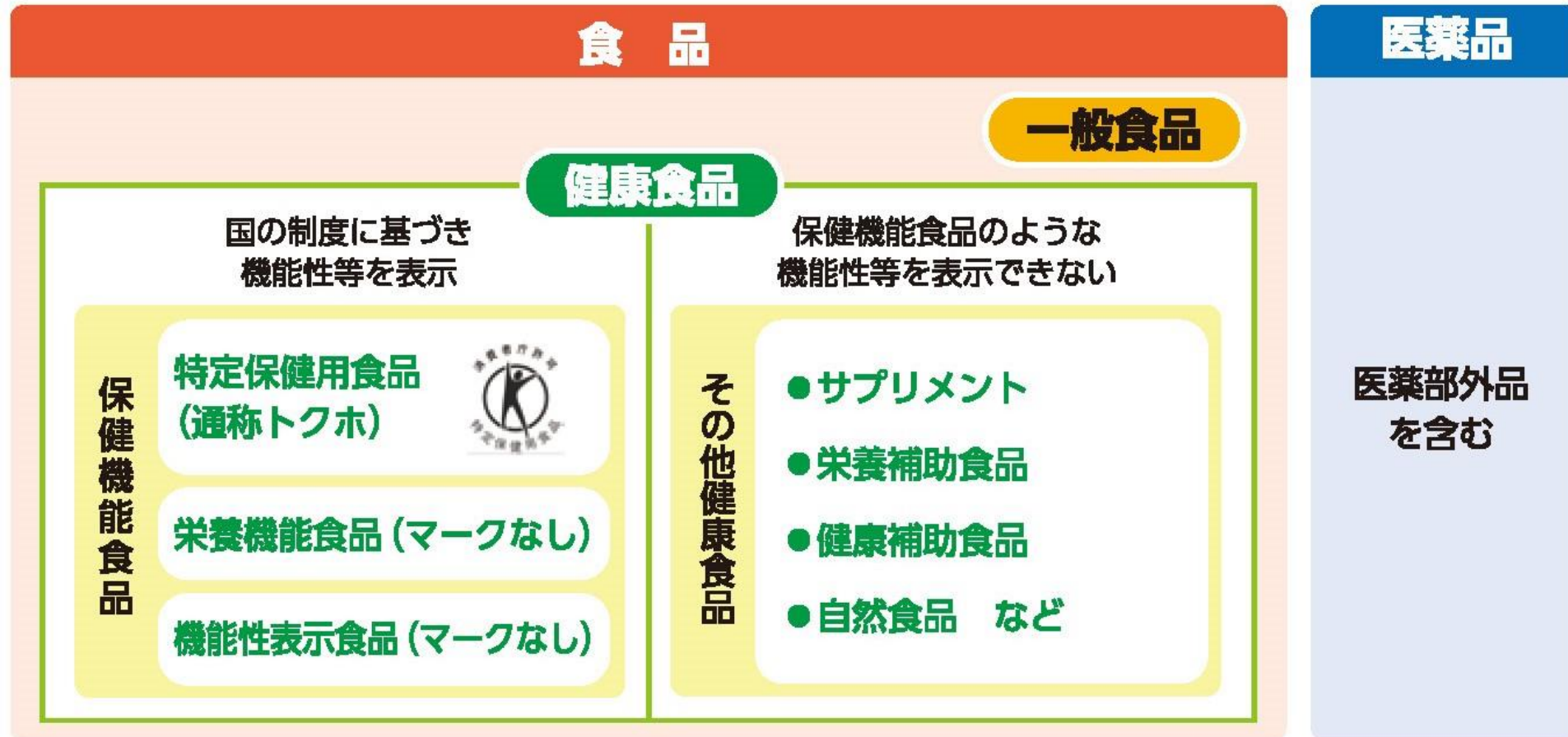
機能性表示食品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではなく、事業者の責任において安全性や機能が評価されています。

それ以外の「その他健康食品（保健機能食品以外の食品）」には、パッケージに機能性等を表示することはできませんし、国の関与もありません。

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による効果の裏付けが示されていることが製品を選ぶ際の一つの目安になります。

健康食品の分類（保健機能食品とその他の健康食品）

●健康食品の分類



※原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

健康食品やサプリメントの摂取

体調不良で医療機関を受診する際

医薬品の処方を受けている方

医師あるいは薬剤師に

必ず健康食品やサプリの摂取の有無を

伝えてください。

医療機関や薬局において

患者さんに、健康食品やサプリの摂取の

有無を必ず尋ねるように医師会、薬剤師会

を通じて徹底していきます。

健康食品手帳

健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調に良い効果があるか、悪い影響はないか把握しましょう。
不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。

| | | 日付(曜日) | | | | | | |
|------------|---------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 製品名 | 目安の摂取量 | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) |
| | | 摂取した健康食品とその量 | 朝 | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | |
| | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | |
| | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | |
| 体調 | 😊 調子が良い | | | | | | | |
| | 😐 変わらない | | | | | | | |
| | 😞 調子が悪い | | | | | | | |
| 気付いたこと(メモ) | | | | | | | | |



健康食品は、自分の生活を見直し、食生活や生活習慣が改善に向かうように意識しながら使いましょう。



消費者安全課
表示対策課
食品表示企画課
監修：梅垣敬三

健康食品やサプリメントの摂取

健康食品やサプリメントの摂取

健康食品やサプリメントの摂取 + 医薬品の摂取

注意

医薬品と同じように、
肝機能障害や腎機能障害、皮膚を
はじめとした数々のアレルギー症状
などの副作用を起こすこともあります

注意

医薬品との相互作用によって
思わぬ副作用につながることも



健康食品による健康被害を防ぐために

東京都が行っている事業

健康食品に関する安全性情報共有事業

東京都医師会、東京都薬剤師会と連携し、健康食品の利用と関連が疑われる健康被害事例を収集。

学識経験者による分析・評価を行い、健康食品による健康被害の未然防止・拡大防止に努めている。

日本医師会が行っている事業

健康食品安全情報システム

日本医師会会員が、患者さんの診察から、健康食品による健康被害を覚知した時に情報提供していただく。



情報提供された事例について、日本医師会健康食品安全対策委員会で、どういう形で行政や会員に情報を伝えていくかを検討。



健康食品による健康被害を防ぐために

健康食品、サプリを否定するわけではありません

- ・ 普段の食事で栄養素をバランスよくとること
- ・ 生活習慣の見直しを計ること

が最も大切です

その補完的な役割として、用法・用量をしっかりと守って摂取してください



服用開始時期、その後の体調の変化など健康食品手帳などを用いて、毎日、日記のように記録。

体の不調等を感じたら…速やかに身近の診療所の医師や薬局の薬剤師に相談してください。

健康食品手帳 健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調に良い効果があるか、悪い影響はないか把握しましょう。不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。

| 製品名 | 目安の摂取量 | 日付(曜日) | | | | | | |
|--------------|--------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | () | () | () | () | () | () | () |
| 摂取した健康食品とその量 | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | |
| | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | |
| | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | |
| | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | |
| | 朝 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | |

体調

- 調子が良い
- 変わらない
- 調子が悪い

気付いたこと(メモ)

健康食品は、自分の生活を見直し、食生活や生活習慣が改善に向かうように意識しながら使いましょう。

消費者庁
消費者安全課
表示対策課
食品表示企画課
監修：梅原敏三

発行日 2017年10月2日(第3刷) 2019年7月26日



健康食品・サプリ [成分]のすべて

ナチュラルメディスン・データベース 日本対応版

第7版

【総監修】

日本医師会／日本歯科医師会／日本薬剤師会

【監訳】

田中平三／門脇 孝／久代登志男／篠塚和正
山田和彦／神村裕子／尾崎治夫／岩月 進

【編集】

日本健康食品・サプリメント情報センター (Jahfic)

同文書院

信頼できる情報が満載です

