緩和ケアニュース

第57号

健康食品について



冬支度の羅臼岳(北海道 知床半島) Photo by Takashi Imamura

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム 2024年12月発行 がんの治療法を選択するときや治療を受けているときに、手術や薬物療法、放射線治療といった標準治療のほかに、健康食品やサプリメントなどの、いわゆる「民間療法」に関心を持つ人は少なくありません。

日本で行われた調査では、がんになった人が始める民間療法のうち、最も多いのは健康食品やサプリメントを摂ることだと報告されています。(「がん情報サービス」ホームページより抜粋)

今回はそういった民間療法を考えるときに気を付けるべきことを、緩和ケアチーム・高瀬綾子管理栄養 士が紹介いたします。民間療法を勧めるものではありません。

はじめに

健康食品やサプリメントと称する製品の摂取が原因と疑われる健康被害が多発し、大きな社会問題になっています。健康食品等の中には「がんが治る」「抗がん効果がある」と科学的に立証されていないにもかかわらず、興味を引くような宣伝をし、販売しているものも見かけます。どのような食品を「健康食品」や「サプリメント」というのでしょうか、そして使用する際にはどんなことに留意すればよいのかについて、今回は取り上げてみたいと思います。

●健康食品とは?

健康食品は「健康によい」として売られている食品すべてが該当します。多くは普段の生活で不足しが ちな栄養素を補うもので、消費者庁では「消費者が健康によいと積極的な効果を期待して摂取する医薬品 以外の食品」と示しています。



資料:消費者庁「健康食品Q&A」

上の図のように健康食品のうち、栄養や食品自体の機能性(効果)を表示できるのは「保健機能食品」 のみと保健機能食品制度で定められています。

●保健機能食品をもう少し詳しく

特定保健用食品(通称:トクホ)

食品のもつ特定の保健の機能が表示できる食品です。すなわち、生理学的機能などに影響を与える成分によって、「コレステロールの吸収を抑える」「食後の中性脂肪の吸収をおだやかにする」「おなかの





調子を整える」などの特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができます。特定保健用食品を販売するには、個別に食品の有効性や安全性の確保について消費者庁の審査を受け、その表示について消費者庁長官の許可を受けなければなりません。

・栄養機能食品

特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、「栄養成分の機能を表示するもの」と定義されています。特定の栄養成分は、脂肪酸(1種類)・ミネラル(6種類)・ビタミン(13種類)と決められていて、これらの栄養素が国の定められた範囲内の量で配合されていれば、特別な許可なく栄養成分の機能を表示できます。

・機能性表示食品

事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出された食品です。機能性表示食品では「おなかの調子を整えます」「目の健康維持に役立ちます」など、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができます。しかしながら、国の審査を受けなくても販売してよいところが特定保健用食品(トクホ)との違いです。

保健機能食品は食事が十分食べられないときや不足しがちな栄養素を取りたいときに補助的に利用するとよいでしょう。

■国が認可していない「その他健康商品」を利用するときの注意点

- 1.**錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがち**です。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品 の方が、過剰摂取になりにくいです。
- 3.友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、**販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか**、正確な情報かを確かめましょう。
- 4.製品の品質等を確認するための、**製品中の個別の含有量、製造者や問合せ先が明記**してあることを確認しましょう。
- 5.思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を**複数飲んだり、医薬品的な効果を** 期待したりして利用しないようにしましょう。

upplemer

- 6.**自己判断での医薬品との併用は避け**、不調を感じたら必ず医師・薬剤師・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 7.**高価な製品ほど効果があるとは限りません**。同様の製品と比べてみましょう。 これらの注意点に留意して、健康食品を試す際にはお得だからとまとめ買いせず、少量か





ら試すことや体調の変化に着目することが大切です。また、受診の際には使用している健康食品やサプリメントを医師に伝えておくようにしましょう。

●基本は食事・運動・休養

本来、健康の維持・増進の基本は、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養です。栄養バランスのとれた食事とはどのようなものを指すのでしょうか。

バランスを取るためには、できるだけ毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることをおすすめします。 この3つをそろえることで、生命維持・健康増進に必要な栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができます。



ただし、食欲がないときや食べようと思っても十分量食べられないときは、バランスよりもその時食べられそうなものを優先して食べても構いません。

食欲がないときの対処法は、

- ・最も食欲が出て、食事が摂取しやすい時間帯にメインの食事をする。
- ・軽めの食事を数回に分けて食べる。(少量頻回食)
- ・すぐに満腹になってしまうときは、食事中の水分を控えて食間に水分をとるようにする。

●最後に

サプリメントは言葉の意味同様に「補足するため」に使用するものです。まずは食事で必要な栄養素を とり、十分とれないものを保健機能食品等で補いましょう。

また、「がんが治る」「糖尿病が治った」などのキャッチコピーに騙されず、利用する際は今回お話しした 注意点にしっかり留意していただければと思います。

編集後記

早いもので今年も残すところひと月となりました。今度の年末年始は9連休の方もおられるようです。 来年が皆様にとりまして良い年となるようにお祈りいたします。

発行元: 公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長:佐野 薫(医師)

編集委員:伊墻 美幸(薬剤師) 酒井 清裕(医師) 平田 佳子(看護師) 雪吉 孝子(事務) 50 音順