

③健康食品について調べる

※ 〈 〉 内は ISBN または ISSN、【 】 内は当館請求記号

※定価について、本体に記載のないものは当該資料の出版社または大手取次店での価格表示を記載した。

昨今、健康ブームの高まりとともに、様々な健康食品が市場に流通しています。しかし、ひとくちに健康食品といっても、明確な定義や基準はないため、安全性や有効性に疑問がある商品が氾濫しがちです。一部、厚生労働省が明確な基準で定めている食品群がありますが、その制度は複雑であり、その他の健康食品との違いは一般的に知られていません。また、次々と新しい成分が有効であると言われ、商品化されていますが、実際それらにどのような効果があるのかが消費者にとって見えづらい状況になっています。本講義では、健康食品の定義と分類および健康食品の効果の調べ方について解説します。効果の調べ方についてはレファレンス事例を取り上げ、実際にレファレンスを受けた際の回答手段についてもご紹介します。

1. 健康食品の定義と分類

健康食品は「健康の保持増進に資する食品として販売利用されるもの全般」と定義されますが、法令や制度上の決まった基準はありません。一部、保健機能食品と呼ばれる食品群は、厚生労働省の定めた基準をクリアしているもののみが表示を認められています。

講義では健康食品の定義や分類について、ごく簡単な概要のみをご紹介しますので、より詳しくお調べになりたい場合は、次の資料やウェブサイトをご覧ください。

- (1) 「健康食品」のホームページ（厚生労働省ホームページ内）

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/>)

健康食品の法令上の分類を示しているほか、健康や栄養の表示に関する制度、「健康食品」の安全性の確保などの情報を得ることができます。健康食品に関する法令・通知集へのリンクもあります。「健康や栄養に関する表示の制度について」では、特定保健用食品許可（承認）品目一覧 (<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/xls/hyouziseido-1a.xls>) も閲覧可能です。

- (2) 『健康食品の基礎知識：150の演習問題と解答・解説：チーム医療担当者必携、改訂』（佐藤建次, 芝紀代子編 じほう 2007.4 232p ; 26cm 〈978-4-8407-3724-1〉【PC25-H169】 定価 2400円（税別））

健康食品に関する基礎知識を学ぶためのテキストで、演習問題形式となっています。医

療従事者の学習用に編集されていますが、解説が充実しているため、医療従事者以外の一般読者が健康食品について調べるためにも有用です。「第1章 食品学総論」では、栄養機能食品、特別用途食品などの食品群ごとの定義や規格基準を解説しています。そのほか、「第2章 栄養化学」、「第3章 疾患と栄養」では、栄養素の機能や栄養の摂取が疾患に及ぼす影響を、「第4章 健康食品の薬物も対する影響」では医薬品と健康食品の相互作用について解説しています。その他、食品添加物と食中毒、健康食品の問題点、健康食品の品目別効能について解説した章もあります。

(3)『健康・栄養食品アドバイザーリースタッフ・テキストブック 第5版』(国立健康・栄養研究所監修 山田和彦,松村康弘編著 第一出版 2007.5 382p;30cm 〈978-4-8041-1173-5〉 【EG257-H349】 定価 3000 円 (税別))

健康食品の正しい情報を消費者に伝える専門家である、アドバイザーリースタッフに必要な知識のエッセンスをまとめたテキストです。健康食品の概要について詳しく知りたい場合に有効な資料です。「健康食品」の種類や定義といった基礎知識はもちろん、食品表示の決まり、安全性と衛生管理に関する知識、健康食品と生活習慣病との関わり、関連法規など、健康食品に関連する情報を総合的に扱っています。

(4)『「健康食品」早わかりガイド：解説と Q&A』(新開発食品保健研究会監修 中央法規出版 2007.6 336p;26cm 〈978-4-8058-4698-8〉 【EG257-H357】 定価 4000 円 (税別))

全部で4章から成り、健康食品に関する制度を分かりやすく解説しています。「第1章 健康食品制度の概要」では、健康食品の定義や分類、健康食品制度の歴史、関連法規などを、「第2章 健康食品別取扱ガイド」では、特定保健用食品や栄養機能食品などの健康食品の分類別に定義や制度上の裏づけ、マークの表示法、規格基準、審査方法などを解説しています。「第3章 健康食品に関係する規格・基準等」では、主に食品衛生法で定められる食品の成分規格や基準のうち、健康食品に関わる部分を中心に解説するほか、食品の輸入手続き、表示・広告に関する規定を解説しています。最後に「第4章 健康食品に関する通知等」では、健康食品に関連する法規改正やガイドラインの通知を掲載しています。

(5)『食品機能の制度と科学』(清水俊雄著 同文書院 2006.4 152p ; 26cm 〈4-8103-1327-1〉 【PC25-H131】 定価 2500 円 (税別))

機能性食品の健康機能と安全性について、国内外の制度とその根拠となる科学的事実に関する情報をコンパクトにまとめています。食品の健康機能の作用メカニズムや食品の表示制度と科学的根拠、薬事法や健康増進法などの関連法規を解説しています。そのほか、「海外の動向」ではアメリカ、ヨーロッパ、アジアにおける機能性食品の現状や制度について解説しています。巻末の「食品機能の情報源」では、機能性食品の情報を知ることのでき

るデータベースや研究調査報告、辞書類を紹介しています。

- (6)『健康食品取扱マニュアル：消費者へのより良い健康食品の提供を目指して』（東京都福祉保健局,東京都生活文化局編 薬事日報社 2005.12 522p；30cm 〈4-8408-0874-0〉
【AZ-566-H20】 定価 3500 円（税別）

健康食品の関係法令を網羅した解説書で、健康食品を取り扱う業者向けに作成されています。「解説編」では、健康食品に関係する主な法令等の概要を解説した「総論」のほか、「製造・輸入・販売に係る規制等」、「製品に係る規制等」、「表示・広告に係る規制等」、「栄養機能食品・特定保健用食品」の4つの章で各項目に関連する法令等について総合的に解説しています。「資料編」では、「食品衛生法関係」、「JAS 法関係」、「健康増進法関係」などの分類で、健康食品に関連する法令や通知等を掲載しています。

- (7)「健康食品の安全性・有効性情報」

(<http://hfnet.nih.go.jp/>)

独立行政法人国立健康・栄養研究所作成のページです。健康食品の基礎知識や、健康被害関連情報、話題の成分などを掲載しています。「話題の食品・成分」では、特定保健用食品の製品情報やビタミン・ミネラルその他の話題となっている成分を閲覧できます。また、「素材情報データベース」では、300種類以上の健康食品素材情報の情報を調べることができます（データベースについては、「2.健康食品の効能の調べ方」で詳しくご紹介します）。

- (8)「日本健康・栄養食品協会」

(<http://www.jhnfa.org/>)

健康補助食品、特定保健用食品、栄養機能食品、特別用途食品についての概要や制度、表示基準制度や表示マークについて簡単に説明しています。また、協会独自の基準をクリアした健康補助食品（サプリメント）製品に表示許可を与えている「JHFA 認定マーク」の説明と、認定された製品の一覧も掲載されています。(19)参照。

2. 健康食品の効能の調べ方

現在、様々な食材や栄養素が「体に良い」とされ、市場に流通しています。ここでは、健康食品の効能を知るのに有効な事典類やインターネット情報源をご紹介します。

- (9)『健康食品データベース』（Pharmacist's Letter エディターズ,Prescriber's Letter エディターズ編 国立健康・栄養研究所監訳 山田和彦,梅垣敬三,田中平三訳者代表 第一出版 2007.2 32,537p；30cm 〈978-4-8041-1096-7〉 【PC2-H19】 定価 9500 円（税別）
アメリカで出版されている“Natural Medicines Comprehensive Database”を部分的に

日本語に翻訳したものです。1,000 以上の健康食品素材について、名称（学名や化学名）、安全性、効能効果、有害作用、相互作用、用法用量を掲載しています。全てが科学的根拠に基づいているのが特徴です。特に効能効果について、十分な分量のデータが収集できたものについては、症状別に 6 段階の有効性レベルで格付けしています。巻頭の索引で、和文・英文の両方で素材を調べることができます。

(10)『健康・栄養食品事典. 2006-2007 改訂新版』(奥田拓道監修 漢方医薬新聞編集部企画・編集 東洋医学舎 2006.3 1039p ; 19cm 〈4-88580-153-2〉 【EF27-H763】 定価 5000 円 (税別))

「総説編」、「素材・成分編」、「資料編」、「情報編」の 4 編で構成されています。「総説編」では近年の健康栄養食品の現況を概説しています。「素材・成分編」は健康食品素材・栄養機能成分・保健食材について、約 900 種類を収載し、健康に及ぼす効果や摂取の仕方を解説しています。「資料編」では医薬品と食品を区別して一覧化した成分本質リストを、「情報編」では健康食品の商品情報や関連企業の名簿、用語集を掲載しています。

(11)『機能性食品素材便覧：特定保健用食品からサプリメント・健康食品まで. 改訂増補版』(清水俊雄編著 志村二三夫, 篠塚和正著 薬事日報社 2006.9 18,524p ; 31cm 〈4-8408-0925-9〉 【PC21-H83】 定価 11000 円 (税別))

主に日本で発売されている特定保健用食品や栄養機能食品の有効成分を中心に、その効果の科学的根拠の程度、副作用の可能性、医薬品との相互作用についてまとめています。また、それらを総合した安全性と有効性の総合評価も付けられています。国内外のデータベース、モノグラフ、関連書籍を網羅的に調査し、解析を加えたものをベースに最新の情報を掲載しています。巻末の索引で素材名から調べることができます。

(12)健康食品の素材情報データベース

(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html>)

国立健康・栄養研究所作成の健康食品素材データベースで、健康食品の安全性・有効性情報 (<http://hfnet.nih.go.jp/>) 内のコンテンツです。300 種類以上の健康食品素材に関する詳細な情報を閲覧することができます。情報はいずれも現時点で得ることのできる科学論文の内容を忠実に表現しています。素材名のアイウエオ順の一覧の中から調べたい素材を選択できます。データベースでは、素材の概要や特質、「循環器・呼吸器」などの身体の部位ごとの有効性の評価と、その根拠となる文献を明示しています。また、過剰摂取による副作用など、安全性に関する情報や医薬品との併用による相互作用についても解説しています。

以上、講義で紹介したものその他、次の(13)(14)のような資料も有用です。

- (13)『サプリメント事典, 第2版』 (蒲原聖可著 平凡社 2007.2 431p ; 19cm
(978-4-582-12724-9) 【EF27-H872】 2000円(税別))

3部構成で、第1部「サプリメントの基礎知識」ではサプリメントとは何か、サプリメントの意義などを解説しています。第2部「症状・病気別サプリメント活用法」では生活習慣病を中心に、日常でよくみられる症状や病気を取り上げ、それらに対して効果があるサプリメントを紹介しています。第3部「サプリメント事典」では、代表的なサプリメントについて解説しており、期待される効能、科学的根拠、効果的な摂取方法、副作用や健康被害の報告などについて述べています。巻末には効能別索引があり、効能から必要なサプリメントを探することができます。

- (14)『医療従事者のための EBM サプリメント事典』(蒲原聖可著 医学出版社 2006.5
527p ; 26cm (4-87055-099-7) 【PC25-H136】 定価 5000円(税別))

日本で比較的利用頻度が高いサプリメントのうち、主にハーブと薬用植物を選び、有効性・安全性に関する科学的根拠を網羅的に解説しています。エビデンスに基づいて有効性が格付けされており、どの症状に投与したときにどのような効果があったかという実績を示しています。掲載品目数は少ないですが、医薬品との相互作用や摂取量と安全性についても詳しく記述されているので、医療従事者だけでなく、患者がサプリメントを選択する際の参考にすることができる資料です。

【事例1】

ラクトフェリンについて知りたい

※この質問は、レファレンス協同データベース (<http://crd.ndl.go.jp/jp/>) に登録されている茨城県立図書館の事例から引用したものです。

(<http://crd.ndl.go.jp/GENERAL/servlet/detail.reference?id=1000025637>)

→「健康食品の素材情報データベース」(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html>) にアクセス。データベースの中からラクトフェリンを選択すると、ラクトフェリンの有効性や安全性に関する情報を手に入れることができます。

→また、次の冊子の資料でもラクトフェリンについて調べることができます。

・『健康・栄養食品事典』 ※詳しい書誌情報は(10)で紹介

巻末の索引でラクトフェリンを調べます。p.407 にラクトフェリンに関する簡単な記述があり、「抗炎症作用」や「免疫調節作用」があることが分かります。

・『機能性食品素材便覧』 ※詳しい書誌情報は(11)で紹介

こちら巻末の索引で調べると p.172 にラクトフェリンに関する記載があることが分かります。成分の概要、効能、安全性などが記載されています。

【事例 2】

肌に良い食品を知りたい。

→効能から健康食品を調べたいという事例です。次のウェブサイト及び資料で調べることができます。

(15) サプリメントデータベース

(http://www.j-sup.com/sup_db/index.php)

日本サプリメント協会 (<http://www.j-sup.com/>) 提供のデータベースです。「素材から検索」、「症状から検索」、「商品検索」の3つの手段で検索することができます。「素材から検索」と「症状から検索」は互いに関連事項をリンクしています。素材については、効能の解説と摂取方法を掲載しています。「商品検索」では、素材名からその素材を摂取できる商品の商品名、企業名、価格などが参照できます。

「症状から検索」→「肌を美しく」を選択すると、肌の乾燥を防ぐためにビタミン A が有効なことや肌の老化対策にはコエンザイム Q10 が有効なことなどが分かります。肌に関連する健康食品素材へのリンクもあります。

(16) 『健康食品のすべて』(田中平三,門脇孝,篠塚和正,清水俊雄,山田和彦監訳 同文書院 2006.5 728p ; 27cm <4-8103-3149-0> 【PC2-H17】 定価 12000 円 (税別))

(9) 『健康食品データベース』と同じく、“Natural Medicines Comprehensive Database”をベースに編集されていますが、やや平易な書き方であり、医療従事者以外でも利用しやすくなっています。健康食品の素材ごとに効き目(症状別に6段階評価)、安全性、医薬品との相互作用を簡潔に示しています。巻末に「症状別ナチュラルメディシンの有効性」の一覧があり、症状ごとに有効な素材を探することができます。肌に関する症状としては、「皮膚の炎症」や「皮膚の乾燥」などの項目があります。これらの症状に対しては、レシチン、 α -ヒドロキシ酸などが有効であることが分かり、それぞれの成分の解説が記載されているページも分かります。

(17) 『サプリメント・ガイド』(板倉弘重編著 日本評論社 2006.4 310p ; 21cm <4-535-98247-3> 【EF33-H90】 定価 1900 円 (税別))

サプリメントなどの健康食品類を選ぶ際の参考となるガイドです。第1部「特定保健用

食品」では、「おなかの調子を整える」などの効能別に有効な成分を取り上げ、医学的データを示しつつ、その有効性を解説しています。第 2 部「ビタミンとミネラル（栄養機能食品）」、第 3 部「健康補助食品」では、それぞれの代表的な成分と有効性を解説しています。第 4 部「悩み別サプリメント活用ガイド」では「肌がある」（pp.245-247）などの悩み別に活用したいサプリメントを紹介しています。「肌がある」では、肌があるときの注意や、肌がある原因なども記載されています。活用したいサプリメントとしては、ビタミン C、ヒアルロン酸、コラーゲンなどが挙げられています。

(18) 『健康食品全書』（長坂達夫編著 ブレーン出版 2005.4 482p ; 19cm
〈4-89242-795-0〉 【PC2-H13】 定価 3800 円（税別）

症状ごとに有用な健康食品をまとめた手引書です。巻頭の目次で、「アレルギー体質の人」、「食欲不振・消化不良のとき」などの症状別に有効な健康食品が一覧になっています。各食品については、その特徴、来歴、効用・効果、用い方を簡単に記しています。

目次には「皮膚でお悩みの人」という項目があり、アロエ・ベラやザクロ（石榴）などが挙げられています。また、「美容が気になる人」という項目もあり、アセロラやグルタチオンなどが挙げられています。

【事例 3】

ウコンを使用した健康食品の商品にはどのようなものがあるか知りたい。なるべく信頼性の高い商品がいい。

→信頼性の高い商品と指定されているので、公的機関や団体の定めた基準をクリアしている商品を掲載したデータベースや資料を紹介します。

(19) 「JHFA マーク商品リスト」（日本健康・栄養食品協会ホームページ内）

(<http://www.jhnfa.org/health3.html>)

(8) 日本健康・栄養食品協会が認定し、JHFA マークの表示を認めた商品のリストです。日本健康・栄養食品協会は現在、59 種類の健康補助食品（サプリメント）の規格基準を設けています。その規格基準をクリアすると、JHFA マークの表示が認められます。このリストは「たんぱく食品」、「プルーンエキス」などの食品群ごとに別れています。食品群をクリックすると、その製品規格や安全基準などを見ることができ、製品の一覧も表示できます（食品群によっては製品の一覧のみの表示になります）。

ウコンに関する製品は「ウコン食品」で見ることができ、現時点で 4 種類の製品が紹介されています。

(20) 『サプリメント図鑑:決定版.2007』(日本サプリメント評議会編 経済界 2006.4
255p ; 21cm 〈4-7667-8355-7〉 【Y75-H3705】 定価 2000 円 (税別))

NPO 法人日本サプリメント評議会編集の資料です。日本で使用歴の長い成分を使用した製品(セレクトサプリメント)と日本サプリメント評議会がデータを査読し、認定した製品(データサプリメント)、計 150 種類のサプリメント製品について、製品概要や効能、安全性などのデータ、専門家の意見などを掲載しています。これらの製品は全て協会独自の評価マークである、「安心安全マーク」が付与されています。巻末では、成分名別、商品名別、成分コメント別(「魚より肉が好きな方に」など)の 3 種類の索引から製品を調べることができます。また、商品のパッケージ写真も掲載されているのが特徴です。巻末索引の成分名別で調べると、ウコン製品が 3 種類紹介されていることがわかります。

なお、日本サプリメント評議会ホームページ(<http://www.supplement.or.jp/index.html>)では、最新の「安心安全マーク」付与製品の一覧を閲覧することが可能です。ウコン製品については、2 種類が紹介されています。

参考(関連するテーマ別調べ案内)

「サプリメントについて調べる(1)ー和文参考図書とインターネット情報源」

(http://www.ndl.go.jp/jp/data/theme/theme_honbun_400098.html)

「サプリメントについて調べる(2)ー和洋雑誌記事・論文、和図書」

(http://www.ndl.go.jp/jp/data/theme/theme_honbun_400090.html)

「健康食品産業について調べるには」

(http://www.ndl.go.jp/jp/data/theme/theme_honbun_102343.html)