

宮島対談  
神奈川工科大学  
田中平三教授

# 特集 どしどしする？健康食品



田中教授(左)と宮島会長(右)  
ファンケル本社にて

リーディング

特集  
どしどしする？健康食品

テレビCM制作秘話

第29回 通信販売  
企業実態調査より

通販110番  
事業者相談

通販商品  
人気のひ・み・つ

私のお気に入り  
事務局発! 今月の話題

新会員紹介  
委員会・部会紹介

通信販売売上高  
協会活動レポート



# 健康食品とは何か

## 「起源と役割を探る」

「健康食品」には戸籍がない。法律上の定義が存在しないからである。呼び名もサプリメント、栄養補助食品、健康補助食品などさまざま。一般の利用も非常に増えているが、表示などのトラブルもある。今後、健康食品をどうすべきなのか。神奈川工科大学の田中平三教授と宮島和美会長が話し合った。

起源は戦後の青汁  
欠乏していた栄養を  
補給したのが始まり

**宮島** 田中先生、本日はお時間をいただき本当にありがとうございます。一昨年の消費者庁の検討会では大変お世話になりました。先生のおかげで無事、委員を務め上げることができました。改めて御礼申し上げます。

**田中** いやいや、こちらこそ。宮島さんの意見は、いつものを得ていて、こちらも助かりました。消費者団体の方々の勢いが強くて、なかなか、大変な検討会でしたから(笑)。

**宮島** そうでしたね(笑)。本日は先生をお招きして、健康食品をどうすればいいのかという難しい問題について、ご意見をうかがいたく思います。まず、健康食品の起源から教えてくださいいただきたいのですが。

**田中** 青汁つてあるでしょ。あれは終戦直

後の昭和20年代に、岡山県倉敷中央病院の遠藤院長が、ケールのしぼり汁を患者や虚弱児などに飲ませて広まってきました。そのほか、カルシウムなども古くから研究されていきました。戦後は慢性的に栄養

素が欠乏していましたから、ドラマティックに効果が出たようです。この辺りが、起源の一つのようです。知り合いの考古学者がベトナムで遺跡を発掘していたら、石を砕いて飲んでいたという記録が出てきたそ

**宮島** 素が欠乏してましたから、ドラマティックに効果が出たようです。この辺りが、起源の一つのようです。知り合いの考古学者がベトナムで遺跡を発掘していたら、石を砕いて飲んでいたという記録が出てきたそ

うです。サプリメントの元祖かもしれませんね。栄養素欠乏といえ、子供の頃に飲まれた肝油ドロップもそうですか。

**田中** ビタミンAですね。そういう栄養素の補給が起源の一つです。もう一つは、



Heizo Tanaka

田中 平三 たなか へいぞう

神奈川工科大学 応用バイオ科学部 栄養生命科学科 教授  
一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センター 代表理事

1965年大阪市立大学医学部医学科卒業。医学博士。東京医科歯科大学教授、独立行政法人国立健康・栄養研究所理事長、甲子園大学学長を経て現職。

主な研究分野は公衆栄養、公衆衛生のほか、健康食品・サプリメントに関する研究の第一人者でもあり、2009年11月から消費者庁で開催された「健康食品の表示に関する検討会」で座長を務めた。厚生労働省でも数々の委員や座長を歴任している。







# 健康食品の役割について、 私は食事あるいは 食品の補給が一番 ぴったりくると思いますね。



**宮島**

非栄養素、乳酸菌とか、インフラボンなどの中で、免疫を高めるとか、血糖とか中性脂肪を減少させるものがあることが分かってきた。これらは機能性食品、ファンクショナルフードと呼ばれる和製英語ですが、この概念は日本で生まれました。栄養素と非栄養素の二つの系統が健康食品の起源と考えられます。

**田中**

はいつ頃からですかね。

1980年代半ばくらいからだと思います。ただ、日本では錠剤カプセルを食品で売るのは、原則的に禁止されてきました。緩和されたのは、保健機能食品制度が出来た2001年です。日米首脳会談で米側が形状規制の撤廃を求めまして、即座に決まったという経緯があるそうです。日本と米国では健康食品の形状の考え方が逆です。

**宮島**

どういうことですか？

日本では特定保健用食品のように、飲料やヨーグルトなど通常の形態をした食品が健康食品です。ところが、米国や欧州では、サプリメントは錠剤・カプセルしか念頭にない。日本の制度はおかしいのではないかと不思議がられました。

**宮島**

健康食品の役割を、どう整理すべきでしょうか。

**田中**

私は食事あるいは食品の補給が一番ぴったりくると思いますね。健康食品について、米国では「ダイエタリ

**宮島**

「サプリメント」、ヨーロッパでは「フードサプリメント」と言います。ダイエットにしろ、フードにしろ、サプリメントの形容詞になっている。食事、食品を補助するものという意味です。ところが日本では逆で、特定保健用食品、栄養機能食品など、食品が名詞です。形状と同じく、日本と外国では意味も逆になっているような気がします。

**田中**

ファンケルの店舗に来る若い女性の中には、サプリメントだけでダイエットしているという方がいるんですよ。

**田中**

ほおー。

**宮島**

それだと、カロリーが足りなくなりますし、身体によくないので、止めてくださいとアドバイスしています。

食事と睡眠と運動がベースにあつて、サプリメントを利用していただけかないと。

**田中**

あくまでも食事の補助をするものというスタンスが望ましいでしょう。

**宮島**

一方で非栄養素の中には、病気の予防につながる可能性が示唆されているものがあります。この役割も期待しています。

**田中**

薬事法で予防は医薬品の役割とされていますから、世界的にも食品ではリスク低減と言ひ換えていきます。特保には血圧、脂質などに有効なものも認められています。循環器疾患のリスクを低減するという話にも持つていくべきでしょうね。



# 健康食品の現在

— 制度的な矛盾と問題点 —

難解な現行制度  
国が主導すべき  
有効性と安全性

宮島

健康食品をめぐることは、保健機能食品制度がありますが、この中に個別許可型の特定保健用食品があつて、そのほか規格基準型の栄養機能食品がある。さらに特定保健用食品には、条件付きもあり、先ほどのリスク低減表示はまた別のカテゴリーになつています。事業者から見てもややこしいですから、消費者はほとんど理解できないと思います。先生は、現行制度をどう評価されていますか。

田中

分かりにくいです。私は健康食品・サプリメントに特化して、新しい法律をつくれればいいと思いますよ。特保制度を残しながらも、新しい形に持つていくのも二つの手でしょう。一番のネックは有効性の表示でしょう。うーん、そうですね。



「健康食品」をめぐる問題は「有効性」と「安全性」に集約される。問題解決の筋道をつけるべく、2009年、田中教授が座長となり、消費者庁で「健康食品の表示に関する検討会」が開催され、宮島会長も委員として出席した。そこで浮かび上がった問題点はいかなるものだったのか。



# 私は健康食品・サプリメントに 特化して、新しい法律を

## つくればいいと思いますよ



**田中** 特定保健用食品の表示に、「お腹の調子を整える」というのがあるのですが、下痢にいいのか、便秘なのか、分かりづらい。私は便秘あるいは下痢と表示させればいいと提案していたのですが、病名だからということで、医薬品当局が使わせない。だからあいまいな表現になつてしまい、消費者は分からなくなる訳ですよ。

**宮島** 当社もサプリメントの商品名や広告では苦労しています(笑)。

**田中** その点、米国のナチュラルメディスンには、非常に賢いやり方をしてます。あれには、製品二覧表を掲載しており、企業名、製品名、成分名、含有量が書いてあります。成分ごとにもインデックスがありますから、ある成分の科学的根拠がどのレベルなのか、製品によつてはデータ不十分であることも一目で分か

る。この点を、米国のFDAはすくく評価しており、ナチュラルメディスンとFDAが連携してサプリメントの有効性を検証するプロジェクトが計画されています。日本でもこういう動きを、国が主導して欲しいです。

**宮島** ところで、先生からご覧になって医学や薬学の方々は、やはりサプリメントにはネガティブな考えを持っているのでしょうか。

**田中** まあ、そうでしょうね。特に医師は、サプリメントで副作用が出ることに非常に過敏です。それと医薬品との相互作用を気にしていますね。

**宮島** 当社には、ほとんどすべての薬との飲み合わせを検索できるSDIというシステムがあります。こうした取り組みは、大手を中心に徐々に広がっています。

**田中** 医師にとつては、サプリメントの情

報入手が非常に困難な現状であるのは確かです。医薬品であれば、効能書がありますし、書籍やインターネット等で即座に情報が入手できます。

**宮島** そういう点を含め、座長を務められた前回の消費者庁の検討会では大変ご苦労されたと思います。

**田中** 検討会は、残念ながら論点整理という形で終わっています。報告ということであれば、束縛があつて、短期間に実行しないといけないのですが、論点整理はただちに実行しなくてもいい。その後、論点整理は消費者委員会に報告されましたが、具体的なことが決まった訳ではない。そこが非常に残念ですね。

**宮島** もともと、エコナの発がん性問題が発端となつて検討会が発足したこともあり、消費者団体の意見は非常に急進的でした。

**田中** あの時、実は特定保健用食品の廃止論を陰ではかなり言われました。ただ、特定保健用食品は、国の審査で有効性と安全性が確認されたものです。消費者が健康食品を選ぶ場合、特定保健用食品が無難ですという情報を提供することになります。廃止したら、逆に消費者が困つていたと思います。何とか、極端な結論だけは避けられたかなと思います。

**宮島** 特保廃止となれば市場に大混乱を招いたと思います。

**田中** はつきり言って、サプリメントの論議に一部の先鋭的な消費者団体を入れるのは反対です。必ずしも、科学的根拠を重視せずに、感情論が先行しますので、冷静な議論が難しい状況です。

## Column

### ナチュラルメディスン・データベースとは



健康食品の科学的根拠(エビデンス)の指針となるアメリカ生まれの世界最大級のデータベース。健康食品の有効性と安全性のほか、医薬品との相互作用(飲みあわせ)、服用量の目安などを網羅している。欧米の医師や薬剤師が協力し、長年にわたって収集した科学的根拠に基づいて編纂したもので、アメリカのFDA(食品医薬品局)やNIH(国立衛生研究所)をはじめ、欧米を中心に40カ国以上の厚生行政に公式採用されている。

『健康食品・サプリメント(成分)のすべて』は、ナチュラルメディスン・データベースをもとに日本医師会、日本薬剤師会、日本歯科医師会が監修し、日本対応版として制作したものだ。



# 健康食品の未来

—あるべき姿とは—

「健康食品」には可能性がある。増大する医療費を抑えるには、疾病予防が切り札であり、健康食品はこの役割を担うことも期待されている。しかし、そうしたポジションの社会的認知を受けるには、越えなければならぬハードルも存在する。協会が導入した「登録制」はその第二步である。

認定者が  
学識経験者だけの  
ハイクオリティ認証

宮島

最後に健康食品の今後について、お話しさせていただきます。いくつか外せない要件があると思います。が、最も重要な点をどうお考えですか。

田中

われわれのような学識経験者の立場から言いますと、やはり安全性が第1です。口に入れて食べるものだから。医薬品の場合は、副作用があるのが前提です。新しくつくった化学物質ですから、効き目という主作用が重要であるならば、副作用は、やむを得ない部分もあります。健康食品は、あくまで食品だから、安全性は厳しく見ていかなければならない。まず、重要なのは有害物や不純物が入っていないかどうかです。これは製造工場の問題になります。ですから、GMP(製造管理基準)の認

可を取っていることが望ましいでしょう。また、現時点では食経験も重んじられています。また、国立健康・

栄養研究所の理事長を務めているときに、市販の健康食品の試売調査を行いましたら、成分が表示通りに入っていないものがありました。これは大きくは安全性に

## Column ハイクオリティ認証制度とは



ナチュラルメディスン・データベースに対応した審査基準に基づき、健康食品の品質と安全性を総合的に認証するシステム。「安全基準に準拠しているか」「各成分が表示どおり配合されているか」「製品レベルにおいて、有害不純物が入っていないか」などを証明する書面を確認することにより、認証を行う。一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センターが運用している。

ハイクオリティ認証を受けた製品は、ナチュラルメディスン・データベース日本対応版の成分別製品リストに記載されるほか、認証マークを製品に添付することができる。



関する問題でしようね。

**宮島** 安全性の問題で言えば、今年は福島第一原発の放射能漏れ事故の影響が非常に大きくなって、当社でも検査に相当のコストがかかっています。

**田中** 不意の事故にどう対応するかというのは、「言うは易し、行方は難し」ですな。ただ、少なくとも原材料の放射能検査は行わないとダメでしょうね。

**宮島** 安全性の担保に加えて、もう一つ、永年の課題となっているのが、有効性をどう評価するかという問題です。

**田中** 有効性については、ある程度表示させるべきだと思います。ただし、どのレベルで行った研究で有効性を実証したのかは、消費者に分かるようにしなければなりません。私が困惑しているのが、一部の消費者団

体の方々には科学的な根拠についての知識が不足しているということ

**宮島** ですね。仮説検証の一番優れた研究であるRCT(注1)にクレームをつけて、単なる仮説設定にすぎない研究、しかも学会発表を支持してき

**田中** たりするので正直困っています。田中先生が中心となって、ハイコオリティ認証という新しい制度を提案されていますね。

**田中** 健康食品については、いくつか第三者認証制度はありますが、わたしどもの特徴は認定者が学識経験者だけだということです。業界の人も消費者団体の人も入れていません。

**宮島** 客観性を担保するということですね。

**田中** 以前、厚労省で開催していた健康食品の安全性確保に関する検討会に出席していた際、消費者や学

識経験者の方から、ある認証機関では、事業者の方が自分たちの製品を審査しているから、まったく信頼できない、何とかしてくれと言われたんですよ。これがきっかけです。

**宮島** 認証機関も本来は、一つに統合できればいいですね。株式会社でもいいと思います。東京証券取引所は株式会社ですが、非常に厳しい審査をやっている訳ですから。

**田中** 宮島さんが前回の検討会でサブリーメントの登録制を提案されて、通販協会で実際に登録制が始まりました。大変期待しています。

**宮島** ありがとうございます。まだ、協会会員の192社について、売上高や社内体制など基本的な項目の登録が終わっただけです。これからがスタートだと考えています。

最終的には、安全性と有効性がカギになりますから、最初の段階から事業者のみでは信頼性に欠けます。学識経験者をうまくネットワークすることが重要だと思います。



**田中** 最終的には、安全性と有効性がカギになりますから、最初の段階から事業者のみでは信頼性に欠けます。学識経験者をうまくネットワークすることが重要だと思います。積み重ねが出てきて、信頼が出てくれば、事業者が自己管理しても消費者は信用してくれると思います。

**宮島** 田中先生には、引き続きいろいろアドバイスをいただければと思っています。本日はお忙しいところありがとうございました。



注1: PCT(Randomised Controlled Trial) 無作為化比較試験

主に医療分野で行われている治療や臨床試験の手法。新薬や新しい治療法についてその効果を検証する際、データの偏りを軽減するため、被験者をランダムに処置群(新薬を投与したグループ)と比較対照群(既存の治療薬を投与したグループ)に分けて効果を測定する。

宮島所感

田中先生は、TPO以外の最高の理解者。我々TPO以外の扱う企業の下のもい味方です。先生の提唱されたハイコオリティ認証は今後の動向が楽しみです。我々も先生の期待に応えたいですね。TPO以外の登録制もそのひとつだと思っています。先生のお話をありがとうございました。

宮島和美