

2019年9月12日

一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センター
理事 宇野文博

健康食品の安全性にもっと目を

一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センターは、健康食品およびサプリメントを取り巻く環境を危惧し、その改善を目指して発足いたしました。

9月6日には、ある健康食品による健康被害について、消費者庁からニュースリリースが発信されました。

当センターとしては健康食品の安全性への理解がまだまだ浸透していないことを痛感するとともに、ここで健康食品の安全性に関して改めてお伝えしたいと思います。

健康食品はその機能性に期待の目が向けられることが多く、安全性については「食品」だから、という理由で見過ごされてきています。

それは安全性に関する情報が発信される機会が、非常に少ないためです。

消費者庁から注意喚起された株式会社 e.Cycle が販売する「ケトジェンヌ」も、食品扱いです。

では、安全性の情報は、どのように確認することができるのでしょうか。

厚生労働省は2016年に「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」(<https://hfnet.nibiohn.go.jp/usr/kiso/pamphlet/ishimuke.pdf>)を発行し、その中で

「国内の健康食品に関連する情報サイト」が挙げられています

そのひとつに日本医師会による安全対策として『ナチュラルメディシン・データベース』(当センター編集)※¹があります。

「ケトジェンヌ」※²の健康被害は下痢等の体調不良であると発表されています。

『ナチュラルメディシン・データベース』(第6版 2019年7月1日発行)では、当該商品の原材料のうち、3つの原材料に関して、副作用として下痢の情報が確認されました※³。

副作用は、その原材料を含む食品を摂取した人すべてに必ずしも起こるわけではありません。しかし、健康食品を摂取する際には、安全性も確認することが大切です。健康食品は「食品」であっても摂取するタイミングや量、体調などにより、安全ではない状況を招く

ことがあります。健康は機能性だけではなく、安全性も併せて考えることが重要になります。また、通院中や服薬中の方はかかりつけ医師や薬剤師に相談することを強くお勧めいたします。

当センターは今後も健康食品やサプリメントの安全な使用の普及に一層努めてまいります。

※1 『ナチュラルメディスン・データベース』

<http://jahfic.or.jp/nmdb>

※2 「ケトジェンヌ」の原材料

■原材料

中鎖脂肪酸油、亜麻仁油粉末(大豆を含む)、難消化性デキストリン、デキストリン、オリーブ葉末(殺菌)、サジー抽出物、明日葉末、スピルリナ原末、大豆胚芽抽出物/ゼラチン、加工デンプン、ステアリン酸カルシウム、微粒二酸化ケイ素

http://erufle.jp/material_ketosienne

※3 原材料に関する情報

■中鎖脂肪酸 (p. 683)

下痢、悪心、神経過敏、嘔吐、胃の不快感、腸内ガスの発生、必須脂肪酸の欠乏などの副作用を引き起こす可能性があります。

■亜麻仁油 (p. 52)

1日30g以上の高用量を摂取すると、軟便や下痢を起こすおそれがあります。

■藍藻 (スピルリナ) (p. 1150)

副作用は一般的に軽度ですが、吐き気、嘔吐、下痢、腹部不快感、疲労、頭痛、めまい感などを起こすおそれがあります。

問い合わせ先：

一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センター (Jahfic : ジャフィック)

〒112-0002 東京都文京区小石川 5-24-3

電話 : 03-5840-8191 FAX : 03-5840-8192