

病（やまい）は気からだけではないのかもしれない



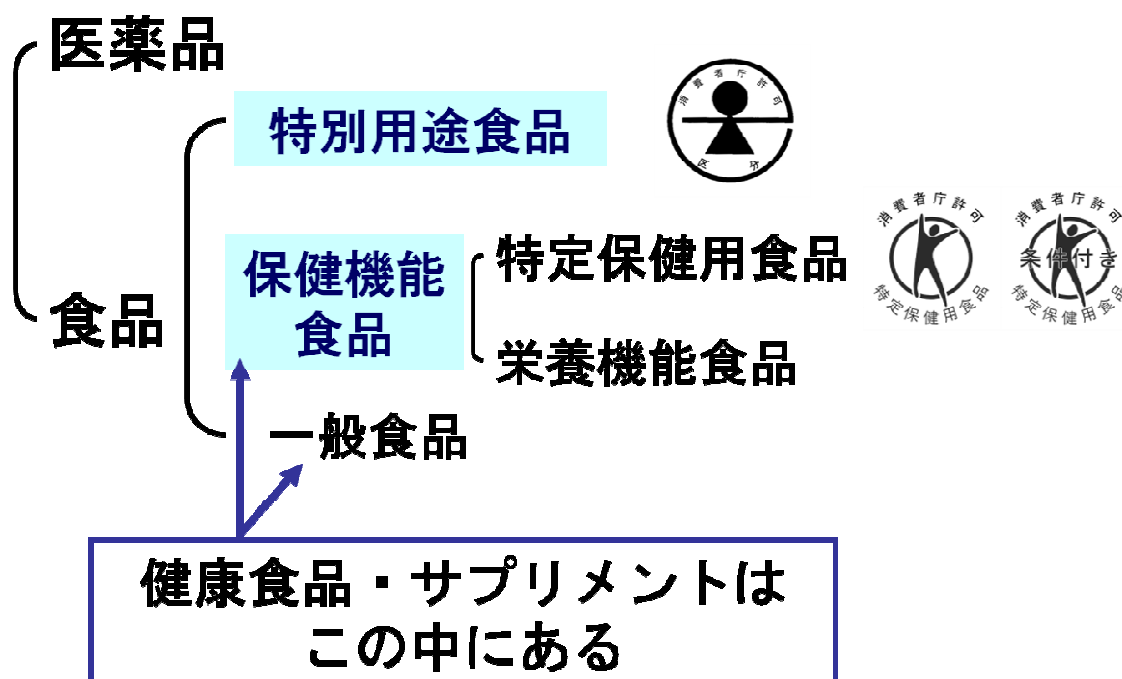
総合内科医 川村 誠

トクホはお得？(特定保健用食品と健康食品との違いについてなど)

少し前に「あしたのジョー」の矢吹丈がピザ、ハンバーガーやポテトをがっつり食べた後コーラを映し「食事の際に脂肪の吸収を抑える」とステルスマーケティングも吹っ飛んでしまうようなインパクトのあるコマーシャルがありました。「笑うセールスマン」版でも同じようなコマーシャルがありました。違法ではありませんが、誤解を招くコマーシャルとして話題となりました。今回は分かりにくい特定保健用食品と健康食品の違いなどを話してみたいと思います。

日本では口から入るものは「食品」か「薬」のどちらかであり健康食品も「食品」として取り扱われます。「健康食品」とは法令などで定められているものでなく、健康保持、増進を目的とする食品の総称です。国が健康保持、増進効果を確認したものが「保健機能食品」で「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります。

食品と医薬品の大まかな分類



まず健康食品については健康の保持増進に役立つものであると宣伝され販売されています。有効性の確認試験は義務付けられていないので、科学的根拠があるかどうかは不明です。病気の治療を目的として摂取することは間違っています。多くはイメージ先行でテレビ、インターネットなどで利用者の談話などが紹介されています。ドクターからみて話の上手下手は別にして、科学的に納得できる場合は（常識的な範囲を含めて）まれます。画面や広告の片隅に「個人の感想であり、商品の効能を示すものではありません」などの表示があります。△△病が治る、○○に効くなどの医薬品の効能をうたうのはことは薬事法で禁止されています。逆に言うところこういった表現をしている場合には冷静な判断が必要です。

「特定保健用食品」いわゆる「トクホ」は有効性や安全性は国が評価、承認したのですがあくまで食品の一種です。あくまで健康が気になり始めた人や不安を感じている人などを対象としており、すでに病気の人には対象ではありません。

具体的には

- おなかの調子を整える食品、
- コレステロールが高めの方に適する食品、
- 食後の血糖値の上昇を穏やかにする食品、
- 食後の中性脂肪が上昇しにくい、または体脂肪がつきにくい食品、
- 血圧が高めの方に適する食品、
- 骨の健康維持に役立つ食品などです。

大前提として日常の食生活を見直すことが重要であり「食生活は主食、主菜、副菜を基本に食事バランスを」という表示が義務付けられています。コマーシャルで問題になったのは「これを飲めば油ものを食べても大丈夫、あるいはそういう印象を与える」ものであったためでした。何度も言うようにメタボリック症候群などの生活習慣病になる前の状態、境界線上にいる人が対象です。くれぐれも「トクホのコーラを飲めば矢吹丈になれる」など過度の期待をしないようにお願いします。それはまぼろしです。地道に食事療法、運動療法をしましょう。