

# 「健康食品・サプリメントを正しく知ろう」

～宣伝に迷っていませんか、薬との違いは？～

開催日 2011年8月14日(日)

講師 中村 俊夫(226-3529)

場所 津市リーゾプラザ 2F 健康教室

2009年度5494億円 10年前の2.4倍

## < I > 具体例

- 1) ヒアルロン酸 — {糖}—{糖}—{アミノ酸}— 体内で合成。  
分子内に多数の水分子を保持しますからドライアイに目薬として、関節症には注射で使用します。
- 2) グルコサミン — {糖}—{アミノ酸}— 体内で合成  
軟骨を再生し、骨と骨のクッションの働きをします。
- 3) コンドロイチン —{糖}—{糖}—{アミノ酸}— 体内で合成  
軟骨、角膜などに存在します。目薬として乾燥防止に。
- 4) コラーゲン—{アミノ酸}—{アミノ酸}—{アミノ酸}—{アミノ酸}—  
繊維状のたんぱく質で、皮膚、骨、軟骨などに多く含まれています。コラーゲンは食べても、ほとんど消化・吸収されませんが、サプリメントは消化・吸収されるように処理されています。
- 5) EPA, DHA 中性脂肪を減らす。血小板凝集を抑える。  
\*医薬品エパデルSは高脂血症、閉塞性動脈硬化症に効きます。副作用は発疹、カユミ、悪心、下痢、止血異常など3.7%です。  
\*特定保健用食品
- 6) コエンザイムQ10 体内で合成。  
細胞内で糖を燃焼させてエネルギーを作り出す時に必要な補酵素です。  
\*医薬品：ノイキノン、ユビデカレノンが、強心剤として、1回10mgを1日3回、1日量30mg服用。副作用は5350例中78例(1.46%)に発生し、主な症状は胃部不快感、食欲不振、吐気、下痢、発疹です。  
\*サプリメントであれば、10倍量100~300mgが目安となっているだけです。

## < II > 分類

- 1) 医薬品；一定数(約500人)の臨床試験によって薬効が認められている。しかも、製造中・流通段階の品質の厳しいチェックがあります。(薬事法) (この制度で小さな企業は廃業に追い込まれた。)
- 2) 医薬部外品：ビタミンドリンク、歯磨き、化粧品 など(薬事法)
- 3) 保健機能食品：2001年に創設 (健康増進法、食品衛生法)
- ① 栄養機能食品：身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分：ビタミンA、B1, B2, B6, B12, C, D, E, 葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ヒオチン。

亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム

② 特定保健用食品；特定の保健用途の食品。個別の許可。

- \* お腹の調子を整える食品⇒オリゴ糖類、食物繊維類、乳酸菌類など。
- \* コレステロール高めの方の食品⇒大豆タンパク質、キトサンなど。
- \* 血圧高めの方の食品⇒ペプチド類（ペプチド類）γアミノ酪酸、酢酸など。
- \* ミネラルの吸収を助ける食品⇒クエン酸リンゴ酸カルシウム、ヘム鉄など。
- \* 骨が気になる方の食品⇒大豆イソフラボン、ビタミンK2 など。
- \* 虫歯の原因になり難い食品⇒キシリトール、茶ポリフェノールなど。
- \* 血糖値が気になる方⇒難消化性デキストリン、ガバ茶ポリフェノールなど。
- \* 中性脂肪を抑える食品⇒EPA, DHA, 茶カテキンなど。
- \* 体脂肪がつきにくい食品⇒ジアシルグリセロール

4) 一般食品（健康食品を含む）

### <Ⅲ>規制緩和の動き

1994年 米国で「栄養補助食品健康教育法」成立⇒栄養補助食品を公認

1995年 在日米国商工会議所が栄養補助食品の開放要求⇒効果をうたわない限り、ビタミン、ミネラル、ハーブの3分野で錠剤、カプセルの使用を許可。

1999年 ドリンク剤を主に医薬品から医薬部外品へ。

2001年 「保健機能食品制度」創設

### <Ⅳ>健康食品・サプリメントの基本的な考え

- 1) 健康食品は食事を補うもので、食事にとって代われない。まず、バランスの良い食事を。  
150億年前；宇宙誕生 400万年前；人類誕生、100万年前；火  
{蛋白質、炭水化物、脂肪} + {ビタミン、ミネラル} ⇒体力、エネルギー  
蛋白質→アミノ酸 炭水化物→ブドウ糖 脂肪→脂肪酸
- 2) 栄養素は単独では働かず、他の栄養素と一緒に。（1日に30品目）
- 3) 健康食品は、医薬品の代替が出来ただけでなく、相互作用にも注意を。
- 4) 健康食品を摂っていて、身体の異常を感じたら、直ぐ止める。
- 5) 商品本体の表示を確認する。

<Ⅴ>効果判定 3ヶ月使用⇒3ヶ月中止 ⇒効果を判定しましょう。

### <参考>

アリセプト 10mg（アルツハイマー） 改善効果 47% <プラセボ効果>24%  
ポンタール（鞭打ち痛） 改善効果 82.2% <プラセボ効果>41.6%  
タリオン（抗アレルギー鼻炎症） 改善効果 93.3% <プラセボ効果>20%  
セレナール（不安症） 改善効果 68.4% <プラセボ効果>17.6%  
メチコバル（ビタミンB12）末梢性神経障害 改善効果 38.6% <プラセ>26.7%