

みなさんは健康に興味がありますか。近年では、健康増進を目的としたさまざまな食品を利用することができ、その名称は健康食品、栄養補助食品、特定保健用食品やサプリメントなどさまざまである。

この中でも、食品の効果や安全性について国が定めた基準を満たした食品を保健機能食品といい、それ以外は俗に言う健康食品とされるが、これらは一般食品に分類される。

つまり、厚生労働省の定義によると、我々が口にす

## 食による健康増進を考える

も、機能性表示食品は消費者庁の審査を受けるものではなく、その機能性や安全性については、事業者が国の定めた基準を基に科学的根拠を収集して確保する必要がある。

つまり、事業者は消費者が正しく機能性表示食品の効果を理解し、商品を選ぶ事が出来るように情報を提供する義務がある。それはすなわち、我々消費者も健康を目的とした食品の機能性や安全性などの情報を理解して、正しく選択する必要があるという事でもある。

では、何を持って正しい選択と言えるのか。ひとつには、機能性表示食品のように健康増進を目的とした食品の機能性や効果的な摂取方法など、消費者自身がよく理解する事が必要だと考えられる。例えば、抗酸化作用を有するポリフェノールには様々な種類があり、その作用として動脈硬化予防や肝機能保護効果などが報告されているが、それらの効果を得るためには、長期的かつ、こまめなポリフェノールの摂取が有効であり、逆に、過剰摂取によりミネラルの吸収を阻害や便秘を引き起こす場合もあるとの報告もある。機

能性表示食品であるならば、とりあえず摂取すれば健康になるであろうと考えては、その効果を十分に得られないばかりか、体調を悪くする可能性もあるかもしれない。

もうひとつは、自分が必要とする食品、すなわち摂取すべき栄養素を把握することである。そもそも栄養とは、外界から物質を取り入れて生命活動を維持する事を指し、そのために取り入れる物質を栄養素という。人が健康な生命活動を営むためには、それに必要な栄養素を過不足なく取り入れる必要がある。つまり、健康を維持するために、自分に不足している栄養素を適切に補う必要がある。

# 機能性食品の

# 理解と活用

るものは、医薬品(医薬部外品を含む)、保健機能食品と、一般食品(いわゆる健康食品を含む)に分類される。保健機能食品の中で



名古屋経済大学  
人間生活科学部准教授

山田 貴史

やまだ・たかし 基礎栄養学。  
静岡県立大学大学院生活健康科学研究科博士課程満期退学。1977年生まれ。

ここで一度考えていただきたい。自分にはどんな栄養素が必要なのか、そして、それはなぜ必要なのか。機能性食品に含まれる成分も栄養素であることに変わりはない。過ぎたるは及ばざるが如しという論語の言葉があるが、そもそも、自分に必要な栄養素を適切に摂取していれば、特別な食品を摂取する必要はない。

確かに保健機能食品は健康増進に有効であるが、例えば生活習慣病の予防を目的とするのであれば、その名称のとおり、食習慣の改善を検討して、はじめて予防につながるのではないかと考える。その中で、機能性食品を「うまく」利用したい。

