

—HEALTH—

※健康に関する不安・悩みに **専門の先生がお答えします。**



お薬のおはなし

Vol
3

Q サプリメントと健康食品の違いは？

A サプリメントは、食品を区分けした時の一つの呼び方です。アメリカで生まれた用語となります。ビタミンやミネラル、アミノ酸、ハーブなどが一般的に知られています。このほか植物の葉、茎、根、実などを加工抽出し濃縮したものもあります。日本の法律では具体的に位置づけされていません。この観点から、体に何らかの作用のあるもの、健康の維持に効果の期待できる食品を健康食品と理解される方もあります。総じて、一般的には広く健康の保持増進に資する食品を健康食品と言っているようです。

健康食品は法律的に一般食品といわれている範囲には入りません。いわゆる保健機能食品(特定保健用食品および栄養機能食品があります。)とは有効性の点から異なるものとして扱われています。医薬品は有効性・安全性を国の基準によって評価され承認を受けます。また、保健機能食品も国の規制を受けています。その安全性を確保するために、副作用等のリスクも購入時に情報として伝えなければならないなどの規制がされています。一般食品は原産地や原料などの表示に関する事項は規定されていますが、副作用等のリスク情報の提供義務や努力規定の規制を受けていません。このため、販売・利用されることに都合のいいことばかりを並べ、トラブルや苦情が発生することが多くなっています。効き目や副作用においては個人差がありますので気を付けてください。以前はカプセルや錠剤の形態をとり、医薬品と思われるような形態については規制の対象になっていましたが、緩和され食品であることが明記されていれば販売してもよいことになり、消費者にとっては誤解をして医薬品のような効果を期待して服用することが多くなっています。

保健機能食品には医薬品と同じ成分のもので、たとえば血糖値を下げるなどといった保健機能食品と血糖降下薬と一緒に服用した場合、血糖が下がりすぎたりすることがあります。また、糖尿病予備軍の方には糖尿病の検査データを下げて診断に影響することもありますので、検査時に医師にあらかじめ報告するとよいでしょう。このほか、血圧を下げる効果の期待できる保健機能食品などにも同じことがあります。

インフルエンザの情報とおなじ様に厚生労働省、国立健康・栄養研究所、食品安全委員会、各自治体の情報を正しく取り、わからないことは医師、薬剤師に相談し、正しい知識を持って安全に利用するとよいでしょう。



薬局 **タロファーマシー**

いわき市平谷川瀬字明治町91-1
☎25-3600 ・ FAX25-3655

