

# 健康食品・サプリメントの 安全性と付き合い方を考える講座

Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2017 Office Guri

## ●はじめに：

Office Guri の諸橋直子です。この講座は「健康食品・サプリメントとの付き合い方、考え方」をテーマにしたものです。

この講座を作成しようとした理由ですが、私自身が犬の健康をテーマに対面式の講座を始め、同時にメールマガジンを通して情報配信をしたころに、このようなご質問を多くいただいたことがおおもとのきっかけです。

「犬には●●という栄養素を与えないと、寿命が縮むと聞きました。サプリメントで与えた方がいいですか？」

「××を摂らないと、病気のリスクが高まると聞きました。××は食品だけでは十分に摂取できないので、やはり健康食品などで補わないとだめでしょうか？」

健康食品やサプリメントは現在、私たちにとってとても身近な存在です。コンビニなどで手軽に購入できますし、犬用のサプリも多く販売されているので利用している方もいるのではないのでしょうか？

サプリメントや健康食品自体、決して悪いものではありません。

一方で、成分によっては「健康被害」が起こるケースがあることは、あまり広くは知られていません。

また、最近では「これを飲まないで病気になるリスクが高まる」というような「見ている人の恐怖心をあおるような広告」も増えてきているため、社会的な問題になっています。

こうした社会的背景も考え、犬の健康を真剣に考えている皆さんにとっても身近な健康食品やサプリメントについて、客観的な情報をまとめ、講座としてお届けすることにした次第です。

大前提として、世の中に「100%安全なもの」は基本的にありません。

サプリメントや健康食品も同様です。いくら体に良い成分でも、限度を超えて摂取すれば体に害を及ぼすケースもあります。

水だって、限度を超えて飲めば「水中毒」という症状を起こして死亡する例があります。醤油を大量に一気に飲みすると死亡する、という事も有名です。

こうしたことを知った上で、サプリメントや健康食品と安全に付き合うためにはどうしたらいいか？を講座を通してお伝えできれば幸いです。

## 【1】健康食品とは？サプリメントとは？

実は健康食品やサプリメントには「法律上の定義」がありません。

下記に厚生労働省の資料に掲載されている解説を引用します。

↓

### 1)健康商品やサプリメントの名称について

ほとんどの人が知っている健康食品やサプリメントという言葉ですが、実はその用語に行政的な定義がありません。一般に、「健康食品とは健康の保持増進に資する食品全般」が、またサプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれ該当すると考えられています。しかし、明確な定義がないため一般消費者が認識している健康食品やサプリメントは、通常の食材から、菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセルまで極めて多岐に渡ります。

[http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph\\_healthfood\\_d.pdf](http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph_healthfood_d.pdf)

\*

サプリメントや健康食品、という言葉以外にも以下のような言葉を聞いたことがある方も多いと思います。

- ・ **栄養補助食品**
- ・ **健康補助食品**
- ・ **機能性食品**
- ・ **保健機能食品**
- ・ **特定保健用食品**
- ・ **栄養機能食品**
- ・ **特別用途食品**

など。

ちなみにこれは人間向けの食品の区分です。

さて、ここで犬の場合を見ていきます。

犬用として販売されている食べ物は「**ペットフード**」というカテゴリでくくられます。

参考までに、一般社団法人ペットフード協会 HP に掲載されている定義を下記に引用します。

ペットフードとは、穀類、いも類、でん粉類、糖類、種実類、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類、乳類、油脂類、ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類、その他の添加物等を原材料とし、混合機、蒸煮機、成型機、乾燥機、加熱殺菌機、冷凍機等を使用して製造したもの、又は天日干し等簡易な方法により製造したもので、一般消費者向けに容器に入れられた又は包装されたもので、犬の飲食に供するもの又は猫の飲食に供するものをいう。

<http://www.petfood.or.jp/knowledge/definition/>

このような「犬または猫が口にするもの」はすべて「**ペットフード**」というくくりになり

ます。

この「ペットフード」には目的別にいくつかの種類があります。一般社団法人ペットフード協会 HP より再び引用します。

ペットフードは、給与目的を機会に分けると主食と間食に分けられます。主食としてのペットフードは「総合栄養食」と言い、当該ペットフードと水を与えていれば必要とされる栄養素が摂取できるように作られています。「間食」は本来、栄養素補給としては必要ないのですが、ペットのしつけや運動、ご褒美として与えるなど限られた量を与えることが意図されているペットフードです。

目的別による分類は、「総合栄養食」「間食」「療法食」、そのいずれにも該当しない「その他の目的食」に分かれます。

(中略)

### **(3) 療法食**

獣医師が犬や猫の疾病の治療などを行う際、人間の場合と同様に、栄養学的なサポートが必要な場合があります。「療法食」とは、治療の内容に合わせてフード中の栄養成分の量や比率が調節され、治療を補助する目的で使用されるフードで、獣医療において獣医師の指導のもとで食事管理に使用されることを意図したものをいいます。

### **(4) その他の目的食**

「総合栄養食」「療法食」及び「間食」のいずれにも該当せず、特定の栄養の調整又はカロリー補給、あるいは嗜好性増進などの目的を満たすもの、更にはペットフード又は食材とともに与えられることを意図したものを言います。使用の目的により下記のように具体的に示されています。

(中略)

### **副食・おかずタイプ**

嗜好増進等の目的で与えるペットフードで、一般食（おかずタイプ）、一般食（総合栄養食といっしょに与えてください）、副食、ふりかけ等と表示される。

### **栄養補助食**

特定の栄養の調整やカロリーの補給などを目的としたペットフードで、栄養補完食、カロリー補給食、動物用栄養補助食（動物用サプリメント）等と表示される。

<http://www.petfood.or.jp/knowledge/kind/index.html>

つまり、犬の場合も人間の場合も「サプリメント」「健康食品」はあくまでも「食品」というジャンルに属するという事です。

もっと言うと、医薬品とは一線を画しているという事です。

## **【2】 医薬品と健康食品の線引き～摂取量**

体に良い影響を期待して摂取する「健康食品」「サプリメント」と、一定の治療効果を期待して医師の処方に基づいて服用する「医薬品」とは一線を画していますし、性質も内容も全く異なります。

ところが、実はこの部分の認識不足から健康被害が生じてしまうケースがあるので注意が必要です。

医薬品であれば、有効とされる薬理成分がどのくらいの量含まれているか？がはっきりしています。また、1日の摂取量も厳密に管理されており、多すぎず、少なすぎ無い量を医師が決定し、処方します。

市販の風邪薬場合も、1日に何mlで1日何回と決まっています。

一方で、健康食品には医薬品とは異なりますから、体に良いとされている成分がどのくらいの量、含まれているか？というのはメーカーによってばらつきがあります。

また、医薬品であれば1日の用量・用法が厳しく決められていますが、基本的に「食品」の区分される健康食品やサプリメントには、そこまでの縛りは基本ありません。最近では過剰摂取を防ぐ意味で、1日の摂取量の目安を明記する健康食品もありますが、あくまでも「食品」というくくりなので、目安を超えて摂取してしまうケースも多いというのが現状です。

どんな食品でも、食べ過ぎたり、飲みすぎたりすれば深刻な健康被害を引き起こすケースがあります。

水も飲み過ぎれば「水中毒」を起こし死亡するケースがあります。これは、短時間に大量に水分を摂取することで、腎臓が処理できる水分量の限界を超えた結果、体内で水分過剰が生じ、低ナトリウム血症を起こすからです。

ちなみに醤油もまとまった量を一気に飲みすると死亡します。

これは醤油に含まれる塩化ナトリウム（いわゆる塩）にも致死量があるからです。

#### ● 醤油・塩の中毒情報(日本中毒情報センター)

<https://goo.gl/71U6Qs>

実際には私たちが身近に接する食品や水でさえ「過剰に摂取すれば有害」です。

ただ、あくまでも通常の食事や水を飲む、という範囲内ではこうした事故はほぼ起こりません。なので、しょうゆのラベルにわざわざ「醤油を飲みすぎると死に至る場合があるので摂取量には注意しましょう」とは書いていませんし、市販のミネラルウォーターのボトルにも、そうした注意書きは書かれていないのが普通です。

食品や飲料水として、常識の範囲内で摂取しますよね、というのが大前提になっているので、わざわざそんなことは書かれていないのです。

ここで問題になるのは、健康食品は「体によさそうだ」というイメージから、摂ればとるほど体にいいのでは？という誤解が生じ、実際に過剰に摂取して健康被害が起こるケースもある、ということです。

例えば、ビタミンの一種である「ビタミン E」は高濃度で摂取することで出血リスクを高める可能性が指摘されています。これは切り傷などができた際に、血液が固まりにくくなることを指します。このため、病気のために抗凝血剤(血液を固まりにくくするための薬)を使用している場合、出血リスクを高めることが指摘されています。

また、化学療法や放射線治療を受けている場合、ビタミン E のサプリメントやその他の酸化剤サプリメントは、化学療法や放射線治療に作用を及ぼすケースがあることも指摘されています。

ここで誤解していただきたいくないのは、私自身はサプリメントを否定している訳ではありません。

ただ、薬品のように厳密に用法・用量が決められていない「健康食品」をそうとは知らず、体によさそうだ、と考えて高濃度で摂取することで、意外なところで健康リスクを高めてしまうケースもある、ということをや備知識としてぜひ覚えておいていただきたいのです。

サプリメントや健康食品に含まれる成分も、場合によっては服用中の薬や現在受けている治療に影響が出る場合がある、ということをや、知った上で利用していただきたい、ということです。

特に犬が病気を抱えている場合、健康食品の利用で家庭でも犬の身体をケアしてあげたい、というのは飼い主さんの心情としてよく理解できます。その健康食品が思わぬところで健康トラブルにつながるような事態を防ぐためにも、健康食品利用の前にはぜひ、かかりつけの獣医師に一言相談していただければと思います。

現在服用中の薬と相互作用を起こす可能性はないか、受けている治療に影響はないか、など、利用を検討している健康食品の成分を事前に調べて、ぜひ獣医師に相談してみてください。治療について熟知している獣医師であれば、その成分が服用中の薬や行っている治療に影響しないか、アドバイスをくれるはずです。

### **【3】 医薬品と健康食品の線引き～成分の含有量**

服用中の薬や治療とバッティングしないことを確認した上で、健康食品を利用する場合、その製品の「選択方法」についての注意事項をお話しておきます。

医薬品の場合、すでに述べましたが「有効成分がどのくらい含まれているか？」は厳密に管理されています。また、基本的に病気の治療に使用するものなので、薬剤として認可されるまでに「病者を対象とした有効性の試験」が実施されています。医師・薬剤師によって厳密に、安全に使用できるよう管理されています。

一方で健康食品の場合は、あくまでも食品なので例えば「似たような名称」の健康食品でも、実際に含まれている有効とされる成分の量にはばらつきがあるケースもあります。品質も製造メーカーによって異なります。これは「食品」なのである意味当然のことです。

(残念なことに、一部のメーカーでは、有効成分が含まれていると表示しながらその成分がまったく含まれていないケースなども実際に調査で明らかになっています。そのため、健康食品を購入する際は、信頼のおけるメーカーを選ぶなど、消費者側も賢い選択をする必要があることは覚えておくとよいでしょう)

また、健康食品の選択はあくまでも消費者自身が行うため、安全についての判断は消費者自身が行う事になります。

このように、「健康に良い影響を期待する」という目的で利用する健康食品ですが、医薬品とは根本から異なります。

この点を理解した上で利用することが大切です。

健康食品に対し、「医薬品のような過大な期待」を行う、大量摂取を行う、「有害な影響があるリスク」を過小評価することで健康被害が発生するケースがあるので注意が必要だということです。

## 【4】健康食品についての情報収集

現在、健康食品については国の機関、医師会などからも情報提供が行われています。また、健康食品を製造・販売する業界団体のHPでも情報が公開されています。このような情報ソースを活用し、ご自身で利用を検討している健康食品や、現在利用中の健康食品について、情報を集めてみることも、健康を守る上で役立ちます。

これらはすべて人間向けの情報ですが、犬向けの健康食品やサプリメントについて考える上でも参考になります。

### ●健康食品の正しい利用法（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/0000113706.pdf>

### ●内閣府食品安全委員会による食品リスク評価の情報

<https://www.fsc.go.jp/hyouka/>

### ●日本医師会：「健康食品」・サプリメントについて

<http://www.med.or.jp/people/info/knkshoku/000709.html>

● 国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報

<https://hfnet.nih.go.jp/>

● 東京都健康局食品医薬品安全部

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/>

● 日本健康・栄養食品協会

<http://www.jhnfa.org/index.html>

終わりに：

いかがだったでしょうか？

健康食品は私たちの生活にとって、身近な存在になりつつあります。健康食品と医薬品の線引きをしっかりと行い、自分自身や愛犬にとって本当に必要な製品を選ぶために、ぜひこうした情報を活用していただければと思います。

Office Guri <http://www.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。