

## サプリメント

# 国が認められた サプリメントとは？

### Q

さまざまな種類のサプリメントが市販されていますが、それらには、国が機能や安全性を認めている製品はあるのでしょうか？ また、それはどのようなものですか？

### A

一般的に、カプセル、錠剤などの医薬品的な形状をした機能性食品（ビタミン、ミネラル、ハーブ類）を「サプリメント」と呼んでいます。そのようななかで、国の定めに従って、機能性や安全性情報が書かれている製品には「栄養機能食品」（栄養補助食品ではない）があります。

栄養機能食品とは、体に必要な栄養成分のうち、安全に摂取できる量や有効性がよく把握されているビタミン12種類（ビタミンA、ビタミンB1、B2、B6、B12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン）とミネラル5種（カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄）の17種について、栄養成分の機能と含有量を表示することが認められた食品です。個別の審査は受けていませんが、表示に従って摂取することができます。必要な栄養成分を適宜摂取することができます。しかし、栄養機能食品もすべて医薬品的な形状をしているわけではなく、明らかに食品の形状のものもあります。

静岡県薬剤師会医薬品  
情報管理センター主幹

大石 順子

このように、形状はとくに限定せず、「健康に役立つ機能性食品」という意味で考えれば、「特定保健用食品（トクホ）」も国が認められた製品であり、国の定めに従って機能や安全性に関するさまざまな情報が表示されています。

トクホは、「コレステロールが高めの方に適する」「体脂肪がつきにくい」など、特定の保健用途に利用される食品です。申請に基づき、国が製品ごとに有効性と安全性を審査して、そのうえで期待できる機能などの表示が認められ、許可マークが表示されています（図参照）。医薬品とは違い病気の治療などには使用できませんが、一定の保健効果があり、主に生活習慣病予備群や健康に不安のある人が利用の対象です。

これらの「栄養機能食品」と「特定保健用食品（トクホ）」でも、利用目的・方法、摂取量に十分配慮しなければその効果を期待できません。表示されている情報を確認し、きちんと評価したうえで、必要と思われるのであれば賢く上手に利用しましょう。

