

2016年

発行日 2016年6月15日

# かけいほニュース

6月

発行 家計簿・暮らし調査研究会  
コープのホームページ

<http://www.ucoop.or.jp/hiroba/report/kurashi/index.html>

## いわゆる健康食品」をあなたはどのように思いますか？Part. 4

### －「健康食品」としての安全性（形態）－

#### ⑦ 通常の商品と異なる形態の「健康食品」に注意

- 錠剤・カプセル・粉末・顆粒の状態の製品は、特定の成分を多量に摂ることが容易なので、要注意。
- 通常の食事からは容易に摂取できないほど多量の成分を摂れることを強調した「健康食品」は、過剰摂取の懸念のある製品。

#### ⑧ ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意

- 現在の日本人が通常の食事をしていて、ビタミン・ミネラルを食事以外のサプリメント等によって摂取する必要性を示すデータはない。
- むしろサプリメントをとることで過剰摂取が懸念される。  
＊必要量と過剰量の差が少ないセレンや鉄などの微量ミネラル、蓄積されやすい脂溶性ビタミン（A・Dなど）は特に注意。
- マルチビタミン製品は、意図しない成分を過剰にとらないよう、選択に注意。

#### 「日本人の食事摂取基準」の見方

- 設定されている「耐容上限量」は、サプリメントからの過剰摂取を防ぐため。
- 「推定平均必要量」・「目安量」・「推奨量」などの数値は、個人の摂取すべき必要量ではない。（これらの数値は、専門家が栄養指導等に活用するもの）
- 必要量には個人差があり、自分の栄養摂取量を計算するのは困難

自己判断は過剰摂取につながる。専門家のアドバイスを！

－内閣府食品安全委員会事務局「健康食品」について安全な選択をするために、19のメッセージから－