

2016年

4月号

発行日 2016年4月15日

# かけいほニュース

発行 家計簿くらし調査研究会  
コプのホームページ

<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.2

—食品としての安全性—

**食べて痩せる食品は、有害物！**

### ①「食品」でも安全とは限らない

- 通常の食品同様、健康へのリスクがある
- 体質によって、アレルギーを起こすものもある

安全は、基本的に量の問題

- ・ジャガイモに含まれるソラニン
- ・キュウリに含まれるククルピタシン



### ②「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけない

- よく摂られている「健康食品」も、他の食品と同様、過剰にとれば良くない影響が出る
- 摂り方が従来と変わる、摂る量が常用の範囲を超えて多くなると、健康被害を起こすリスクは高くなる

- ・ウコンによる肝障害、キャンドルブッシュによる下痢・腹痛
- ・炒って粉末にした白インゲンにおけるレクチンによるおう吐・下痢など

### ③同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は

正確にはわかっていない

- 日常摂っている食品や食品成分でも、同じものを長期間毎日摂り続けたときの安全性がわかっているものは、ほとんど無い。調査がないし、食品は長く同じものを摂り続けることがない。
- ビタミン・ミネラルによる疾病予防の研究も、予想に反する結果が多い

—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—