

健康食品・サプリメントについて（1）

いろいろな健康食品・サプリメントが出回っています。コマーシャルをみると「飲んでみようかな」と、つい思ってしまいます。医薬品と健康食品・サプリメントの違いを知り、きちんと選び、安全に飲みましょう。

★医薬品と健康食品の3つの違い

	医薬品	健康食品
製品の品質	一定の品質ものが製造・流通	「同じ名称」でも含有量や原材料により品質にばらつきがある
科学的根拠の質と量	病気の人を対象に安全性・有効性の試験が実施されている	主に健康な人を対象に安全性試験を実施 動物や試験管内のみで評価のものもある
利用環境	医師、薬剤師の管理下	選択・利用は消費者の自由判断で自己責任

★保健機能食品に関するいろいろな表示を知っていますか？

食品には**保健機能食品（特定保険用食品・栄養機能食品）**と**一般食品**があります。健康食品のほとんどは**一般食品**に入ります。

特定保険用食品（トクホ）とは：有効性や安全性の審査を受け、国から承認されている食品で以下の様なものがあります

お腹の調子を整える食品	イソマルトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、ポリデキストロース、キシロオリゴ糖、グアーガム分解物、サイリウム種皮、ビール酵母由来の食物繊維、フラクトオリゴ糖、ポリデキストロース、ラクチュロース、寒天由来の食物繊維、小麦ふすま、大豆オリゴ糖、低分子化アルギン酸ナトリウム、難消化性デキストリン、乳果オリゴ糖、ビフィズス菌、乳酸菌等
血圧が高めの方に適する食品	カゼインデカペプチド、かつお節オリゴペプチド、サーデンペプチド、ラクトリペプチド、杜仲葉配糖体
コレステロールが高めの方に適する食品	キトサン、サイリウム種皮由来の食物繊維、リン脂質結合大豆ペプチド、植物スタノールエステル、植物ステロール、低分子化アルギン酸ナトリウム、大豆たんぱく質
血糖値が気になる方に適する食品	Ｌ-アラビノース、グアバ葉ポリフェノール、難消化性デキストリン、小麦アルブミン、豆鼓エキス
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM（クエン酸リンゴ酸カルシウム）、CPP（カゼインホスホペプチド）、フラクトオリゴ糖、ヘム鉄
食後の血中の中性脂肪を抑える食品	ジアシルグリセロール、グロビン蛋白分解物
虫歯の原因になりにくい食品	マルチトール、パラチノース、茶ポリフェノール、還元パラチノース、エリスリトール
歯の健康維持に役立つ食品	カゼインホスホペプチド-非結晶リン酸カルシウム複合体、キシリトール、マルチトール、リン酸一水素カルシウム、フクロノリ抽出物（フノラン）、還元パラチノース、第二リン酸カルシウム
体脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール、ジアシルグリセロール植物性ステロール（ β -シトステロール）
骨の健康が気になる方に適する食品	大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質

同じ成分の健康食品でも分量によってトクホとは限りません。

購入する際にはトクホの印を確かめて購入しましょう。お薬との飲み合わせも注意が必要です。



参考文献：独立行政法人国立健康・栄養研究所

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

（お薬によっては時間がかかることがあります）あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810