

サプリメントアドバイザー
～ 試験対策テキスト～

CONTENTS

Part.1 サプリメントの基礎知識

01. サプリメントとは 02

Part.2 サプリメントの選び方

01. サプリメントの選び方 10
02. 成分で選ぶ 15
03. 目的別で選ぶ 32

Part.3 サプリメントの服用と保管

01. サプリメントの正しい服用方法 50
02. サプリメントの保管方法 56
03. 注意すること 58

Part.1

サプリメントの 基礎知識

01. サプリメントとは



サプリメントとは何か

★ サプリメントの定義

日本において、サプリメントは「医薬品」のような法令的な定義はありません。

法律上「食品」と扱われています。

サプリメントは「健康補助食品」ともいわれており、英語では「supplement」と書きます。

サプリ (supply) メント (ment) からきた言葉で「補うもの」ということが分かります。

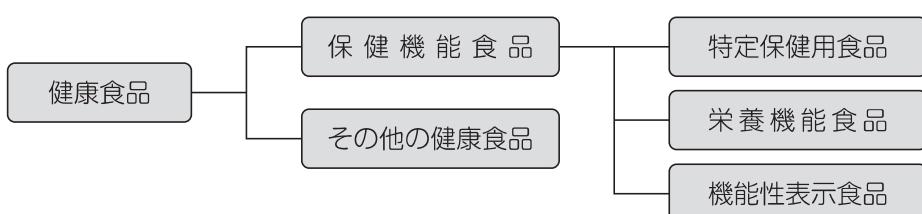
食品中の特定の栄養成分を錠剤やカプセル、飲料などの形で提供していることが多く、持ち運びが便利で、手軽にどこでも摂れるメリットがあります。

★ 健康食品とは

人間が口から摂り入れるものは食品と医薬品に分けられます。

健康食品とは、健康の維持や増進の効果をうたっている食品全般のことです、健康保持効果などを期待して食べたり飲んだりする食品をいいます。

健康食品は国の制度に基づき、機能性を表示できる「特定保健用食品」とそれ以外の「その他健康食品」に分けることができます。



特定保健用食品

特定保健用食品とは、実際に販売される製品として、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁の許可のもと、「お腹の調子を整える」「血圧が高めの方に適する」などの特定の保健の用途に適することを表示している食品です。

特定保健用食品は通常の特定保健用食品の他にも、疾病リスク低減表示、規格基準型、条件つき特定保健用食品と細分類化されています。

◆特定保健用食品（疾病リスク低減表示）

関与する成分により、特定の疾病を発症させるリスクを低減させる効果が医学的や栄養学的に確立されていて、その表示が認められている食品です。

特定保健用食品は医薬品ではなく食品のため、疾病名の表示や病態の改善に関する表現はできませんでした。

しかし、2005年に関与成分の疾病リスク低減効果が医学的や栄養学的に確立されている場合は、病原名の表示が認められるようになりました。

現在疾病リスク低減表示が認められている関与成分は、カルシウムと葉酸（プロピルモノグルタミン酸）があります。

◆特定保健用食品（規格基準型）

特定保健用食品としての許可実績が十分であるなどの科学的根拠が蓄積されており、消費者庁で規格基準への適応が審査されて許可された食品です。

◆条件つき特定保健用食品

特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠レベルには到達していないものの、一定の有効性が確認されており、限定的な科学的根拠であることを条件に表示することを許可された食品です。

栄養機能食品

栄養機能食品とは、人の生命や健康維持に必要な特定の栄養素の補給のために、利用されることを目的とした食品で、科学的根拠が十分にある栄養機能について表示することができます。

栄養素の名称や機能だけではなく、「日本人の食事摂取基準」に基づき、上限と下限量を含めた1日の摂取量や摂取上の注意事項を表示する義務があります。

しかし、国が決めた基準に沿っている場合は、許可や届出などがなくても食品に含まれている栄養成分の栄養機能を表示することができます。

現在規格基準が認められている栄養素は13種のビタミンと6種のミネラル、n-3系脂肪酸があります。

13種のビタミン			6種のミネラル
*ビタミンA	*ビタミンC	*葉酸	*亜鉛
*ビタミンB1	*ビタミンD	*ナイアシン	*カルシウム
*ビタミンB2	*ビタミンE	*パントテン酸	*鉄
*ビタミンB6	*ビタミンK	*ビオチン	*銅
*ビタミンB12			*マグネシウム
			*カリウム

機能性表示食品

機能性表示食品は、2015年に機能性を分かりやすく表示した食品の選択肢を増やす目的として加わりました。

特定保健用食品と同じように、健康増進に役立つ保険機能を表示することができる食品です。

しかし、消費者庁の許可を受けたものではなく、個別の審査もおこなわれません。

その代わり、保険機能の科学的根拠や安全性などの情報を、事業者の責任により消費者庁へ届け出をおこなうことが決められています。

消費者は、消費者庁のウェブサイトで各製品の届出内容を確認することができます。

その他健康食品

保健機能食品以外のサプリメントや健康補助食品、栄養強化食品、栄養調整食品などは国が制度化しているものではなく、表示の許可・認証・届出などの規制はありません。

そのため、保健機能食品と紛らわしい名称や栄養成分機能、特定の保険の目的が期待できることを表示する用語を用いてはなりません。

この条件に適用されるサプリメントは、特定成分が濃縮された錠剤・カプセル・顆粒状の製品で、不足している栄養素を補うなど、健康に過ごすための食品として利用されています。

★ サプリメントの利用状況

厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」の結果より、サプリメントの摂取状況は2割～3割と明らかになりました。

国民生活基礎調査は、保健、医療、福祉、年金、所得など国民の基礎的事項を調査するものです。

入院治療を受けている方を除く、サプリメント（健康食品）を摂取している方を男女別・年代別に分けた結果が次のようになります。

	男性	女性
総 数	21.7%	28.3%
6歳～9歳	3.6%	2.9%
10歳～19歳	8.1%	6.4%
20歳～29歳	15.4%	19.4%
30歳～39歳	20.3%	28.7%
40歳～49歳	22.4%	32.5%
50歳～59歳	26.6%	37.6%
60歳～69歳	28.1%	35.1%
70歳～79歳	26.5%	31.7%
80歳以上	26.0%	28.1%

※出典 厚生労働省

男女別では女性が高く、年齢別では、男性は60歳～69歳が28.1%で最多、女性は50歳～59歳が37.6%で最多でした。

★ サプリメントの副作用

健康食品だからといって、たくさん摂ることが必ずしも良いとは限りません。

サプリメントの摂りすぎによる健康被害が報告されている例もあります。

添加物が原料となっていたり、食品そのものの素材で摂るよりも成分が濃縮されていることが多いサプリメントは、過剰摂取による副作用を受けやすくなります。

そのため、必ず決められた量を守って使用することが重要です。

サプリメントに関する法規

★ 薬機法

薬機法とは、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」のことです。

大げさな表現、不適切な内容の表記を使って、消費者に「効果がある」と思わせてしまったり、問題のある表現を禁止している法律です。

薬機法を理解するためのポイント

- ① 禁止されている具体的な表現方法を知り、それを避ける
- ② 禁止されている理由を理解する

薬機法で禁止されている表現はハッキリしています。

曖昧な表示可能な表現を学ぶよりも、必ず避けなければならない表現法を学び、それを避けることが重要です。

また、禁止されている理由も理解すると、サプリメントを選ぶ際に法の基準に従っているかどうかチェックすることができます。

サプリメントにおける薬機法は、「医薬品ではないもの（食品）が医薬品と認識されてしまう表現法を禁止する」ということです。