

【消費者フォーラム】

健康食品と消費者の意識

消費者問題講義受講生グループ B
川和田理史・佐藤 雅・塚本晴智
成田真央・松下 倫・高坂耕弥

1. はじめに

近年、わが国では、多くの健康食品が販売・消費されている。他の消費財と同様、健康食品も私たち消費者が自ら選択して消費するものであるが、実際には、食品表示についての知識が十分に身に付いていないために、サプリメントの効果を過信したり、広告の内容を鵜呑みにしたりして、健康食品を自分で判断して選択することができない場合も多いのではないだろうか。そこで、本研究では、健康食品の表示について調査するとともに、消費者が健康食品を購入する際の問題について検討することとした。

2. 健康食品の種類

健康食品については、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の3つのタイプが存在する。

特定保健用食品とは、生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示できる食品のことである。特定保健用食品に含まれる保健機能を有する成分を「関与成分」という。通常、特定保健用食品は有効性、安全性を消費者庁が個別に審査する。有効性の証明として、査読付きの研究雑誌に掲載されることが条件となっている。また、定められた試験機関によって関与成分の含有量の分析試験も行われる。こうした審査を経て認可された食品は、特定保健用食品のマークを添付することともに、特定の保健機能について表示することができる。保健機能の表示は同じでも、関与成分の種類によっては作用機序が異なることもあるので、注意する必要があるだろう。

栄養機能食品とは、ビタミン、ミネラルなどの特定の栄養成分の補給のために利用する食品のことである。それぞれの栄養成分ごとに、一日当たりの摂取目安量の中に含まれる量の基準値（上限値と下限値）が国によって定められている。その基準に当てはまっていれば、国へ届け出たり許可申請したりせずに、該当する栄養成分の機能を表示することができる。不足している特定の栄養素を補給する食品というと、錠剤やサプリメントを思い浮かべる人が多いだろう。しかし栄養機能食品に関しては、対象となる食品の種類は、錠剤やカプセルだけに限らない。一般消費者向けの加工食品および生鮮食品も含まれる。一日当たりの摂取目安量の中に含まれる量が基準値に当てはまれば、野菜や魚などの生鮮食品であっても栄養機能食品として表示することができる。

機能性表示食品とは、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した

食品のことである。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官に届けなければならない。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。機能性表示食品の安全性や機能性は、次のように確保される。まず、事業者は国の定めた一定のルールに基づいて安全性や機能性に関する評価を行う。それと同時に、生産・製造、品質の管理の体制、健康被害の情報収集体制を整える。その後、商品の販売日の60日前までにそれらを消費者庁長官に届け出る。届けられた内容は、消費者庁のウェブサイトで公開されており、消費者である私たちは商品の情報を販売前に確認することができる。なお、販売後の監視は消費者庁が中心となって行う。

3. 健康食品の注意点

これら3タイプの健康食品について、私たち消費者が購入するときに注意すべきポイントが2つ存在する。

第1に、健康食品は他の一般の食品よりも比較的高価である場合が多いということである。テレビショッピングやネット通販、新聞広告において、「今だけお得キャンペーン実施中」などの宣伝を見かけることがよくある。しかしながら、結局のところは一般食品よりも高価であることに違いない。健康食品というものは、一般食品だけでは補いきれない栄養素などを補うためのものである。そういったものを簡単に摂取するための商品は、事業者たちが膨大な時間や費用を掛けることによって開発、製造されたものである。そのため、商品が販売される際にはそれらに見合った金額で販売されるのである。

第2に、健康食品はそれらを摂取しただけで必ずしも体への効果が期待できるわけではないということである。健康食品を摂取することによる効果については、個人差がある。そのため、大きな効果を得たと言う人もいれば、あまり効果を感じなかったと言う人もいるようである。また、健康食品を摂取するモニターの方々による実験結果なども広告などに載せられているが、それは適度な食事と運動を行った前提における結果である場合がほとんどである。そのため、健康食品の効果が本当にあるかということ、それによる効果もあると言えはるかかもしれないが、完全に信用できる結果であるとは言い難いだろう。さらに、健康食品を摂取しすぎたことによって副作用が生じるケースも存在するようである。そのため、健康食品を摂取する際には、あらかじめ商品に記載されている使用方法をよく読んで摂取する必要があるだろう。

4. おわりに

最後になるが、現代社会においては多くの健康食品に関する情報が溢れている。私たち消費者は、これからもたくさんの健康食品と向き合っていくことになるだろう。しかし、健康食品を購入する際にはさまざまな点に気をつけなければならない。今一度、健康食品について考え直してみるべきではないか。

(塚本晴智 弘前大学人文社会科学部)

健康食品と消費者の意識

弘前大学人文社会科学部
特設講義グループB

18H2048 川和田理史 18H2086 佐藤 雅 18H2112 塚本 晴智
18H2123 成田 真央 18H2139 松下 倫 16H2075 高坂 耕弥

1

健康食品に着目した理由

- ・食品は私たちにとって必須である
- ・自分で手に取って選ぶものである



しかし...

- ・食品表示についての知識が身につけていない
- ・サプリメントを過信している
- ・広告に書いてある効果をそのまま信じてしまう

健康食品を自分で判断して選択することができていない

2

機能性表示食品 (平成27年に制定された新たな制度)

・業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報等が消費者庁長官に届けられたもの。

※特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない

3

機能性表示食品の表示



- ・届出表示
- ・一日に摂取する量
- ・届出番号
- ・医薬品ではないこと
- ・疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではないこと
- ・食事のバランスについて
- ・問い合わせ先
- ・機能性関与成分

4

特定保健用食品について

特定保健用食品(特保)とは生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示できる食品である。

特定保健用食品は医薬品ではなく食品であるため、疾病名の表示や病態の改善に関する表示はできない。また特保の食品を摂取しすぎても効果は現れない。



5

一般食品(お茶)

- ・原材料は緑茶とビタミンC
- ・100mlあたりのエネルギータンパク質、脂質、炭水化物は全てが0g
- ・100mlあたりの食塩相当量0.03g、カテキン40mg



一部食品の成分値は異なる場合があります。必ず商品ラベルの成分表示をご確認ください。

6

特保（ヘルシア）

- 原材料は緑茶、茶抽出物（茶カテキン） / 環状オリゴ糖、ビタミンC
- 一本（350ml当たり）熱量14kcal、たんぱく質と脂質0g、炭水化物3g、食塩相当量0.1g
- 一日の摂取目安が350mlで関与成分である茶カテキンは540mg、カフェイン80g



7

栄養機能食品とは？

- ビタミン、ミネラルなどの特定の栄養成分の補給のために利用する食品。
- それぞれの栄養成分ごとに、一日当たりの摂取目安量が国によって定められている。
- 基準値を満たせば、簡単に該当する栄養成分の機能を表示することができる。
- 脂肪酸、ミネラル類、ビタミン類の合計20種類が、機能に関する表示をすることができる。


出典：公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より

8

栄養機能食品の一例：サプリメント

- 生鮮食品などにも栄養機能食品は存在するそうだが、サプリメントとなっている場合が多い。
- 大抵の栄養機能食品は、比較的高価な商品である。

出典：楽天市場栄養機能食品商品一覧 より

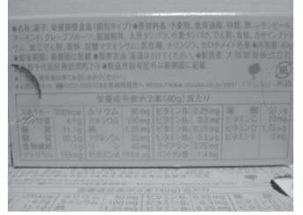


9

一般食品の一例：カロリーメイト

- ビタミンやカリウム、カルシウムなどの様々な栄養素が含まれているが、基準値を満たす量が含まれていない。
- 脂質や糖質が多く含まれていて、食べ過ぎは禁物と考えられる。

出典：Ameba、身近な食べ物からはじめる食品学（いとう努）より




10

食品表示に関する誤解・勘違い

保健機能食品について

- 特定保健用食品…個別許可制
- 栄養機能食品…自己認証制
- 機能性表示食品…届出制



⇒国が審査を実施し、トクホマークが付けられるのは特定保健用食品のみ
上記3つ以外の一般食品では効果・機能の表示は不可

11

保健機能食品摂取上の注意

- 「お腹の調子を整える」「血圧が高めの方に適する」等の表現が使われ、病気の治療、予防など医薬品と誤認されるおそれのある表示はできない
- ⇒健康な人が対象とされ、病気の治療などに用いられるものではない
- 一日当たりの摂取目安量、一日に必要な栄養成分量に対する含有量の割合等の表示
- ⇒適切な摂取量が決まっており、多量摂取するほど効果が上がるわけではない
- 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」の表記
- ⇒バランスのとれた食事、運動、休養を基本とした生活習慣の改善をしながらの利用が望ましい効果につながる

12

広告について

(1)表現の注意

消費者に誤認を与えるような虚偽誇大表示や優良誤認表示は禁止される。

例) × : △△(機能性関与成分)を含む○○(商品名)は体脂肪の燃焼を助け～

○ : △△には、体脂肪を減らす機能があることが報告されています。

(2)体験談の注意

あくまで利用者の感想であり、都合の良い箇所のみ抜粋して記載されている場合や、効果を保証する科学的根拠がない場合もある。

(3)価格表示の注意

二重価格表示で、高い方の価格で売った実績や根拠がない場合や、「今だけ低価格」等と表示しておきながら長期間同価格で販売している場合がある。

例) ~~通常価格5,800円~~ → 今だけ特別価格2,800円

13

サントリーの取り組み

- 特定保健用食品と機能性表示食品の違いをホームページにて掲載
 - 120秒の動画も交え解説
- 健康診断の結果とその改善法をホームページに記載



14

ファンケルの取り組み

- 商品の効果ではなく企業イメージが向上するような広告の掲載
- サプリメントに関する電話相談
- 自社製品のパッケージの読み方を記載



15

広告表示適正化の取り組み

- 消費者庁や公益社団法人によるセミナーの企業を対象としたセミナーの開催
- 広告表示の適正化を測る

販売者側の取り組み

- 楽天を例にすると、自主的なパトロールや法令遵守の呼びかけを行なっている

16

まとめ

- 消費者が健康食品について理解することが必要
- まずは日々の食生活・生活習慣に気をつけて、健康食品は定められた摂取量を守る
- 消費者が広告や表示に対して疑う姿勢を持つことで、トラブルを防ぐことができる
- 企業は消費者が誤解を抱かないような表示・宣伝方法にする

消費者自身が、食品表示や広告の情報を見て健康食品の安全性や機能性について考え、自分に合ったものを選ぶことのできる社会の形成につながる (消費者市民社会の形成)

17

参考文献

- 原材料・栄養一覧 <https://www.ito-en.jp/products/materials/> (2020/1/22)
- 花王株式会社 https://www.kao.com/jp/healthya/thy_healthya_00.html (2020/1/22)
- 特定保健用食品 (1/22) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-01-001.html> (2020/1/22)
- 機能性表示食品に関する情報 消費者 https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/about_foods_with_function_claims/ (2020/1/25)
- ファンケル <https://www.fancl.co.jp/healthy/evi/about/index.html> (2020/1/22)
- サントリー <https://www.suntory.co.jp/softdrink/kenkounavi/compare/> (2020/1/22)
- サントリー <https://www.suntory.co.jp/softdrink/kenkounavi/torisetsu/> (2020/1/22)
- 朝日広告 <https://adv.asahi.com/special/contents190426/12316227.html> (2020/1/22)
- 楽天 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/policy_coordination/internet_committee/pdf/111202shiryos.pdf (2020/1/23)

18