



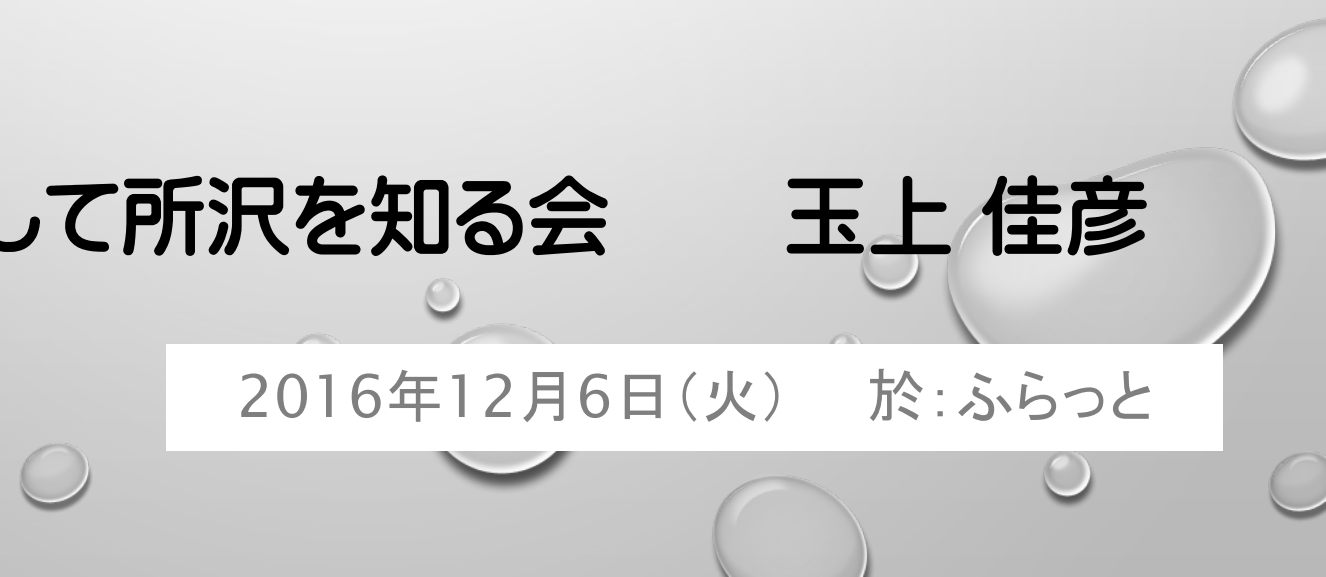
食トコミニ講演会

サプリメント、健康食品を考える

食を通して所沢を知る会

玉上 佳彦

2016年12月6日(火) 於:ふらっと



目次

- 自己紹介
- サプリ・健食関係の分類
 - 特定保健用食品、機能性表示食品、いわゆる健康食品
- 原料の由来
- 広告宣伝の問題
- 惑わされない知識を
- メーカー、販売者の問題
- 価格の問題
- 正しい知識で健康管理を！

私(玉上)の略歴

- 1974年～ 化学品専門商社勤務(営業)
- 1981年～ 食品素材、添加物メーカー「**太陽化学**」の
営業・企画開発部門に勤務
トクホ「**サンファイバー55**」を商品化
- 2004年～ 中国の子会社「**太陽食品(天津)有限公司**」
設立・代表として勤務
- 2007年末 退職・帰国
- 2008年～ 中国・韓国の食品会社非常勤顧問
- 2009年 **食品保健指導士**資格取得
(日本健康・栄養食品協会)

食品保健指導士 認定証書

玉上 佳彦 殿

(登録番号 第 20091032 号)

あなたは 厚生労働省の「保健機能食品
等に係るアドバイザースタッフの養成
に関する基本的考え方」に則して
当協会が主催する食品保健指導士
養成講習会の全課程を修了したので
食品保健指導士として認定します

平成 21 年 5 月 12 日

財団法人 日本健康・栄養食品協会

理事長 林 裕 造



食品保健指導士認定登録証

氏 名 玉上 佳彦

生年月日 昭和 21 年 4 月 13 日

登録番号 第 20091032 号

発行日 平成 21 年 5 月 12 日

東京都新宿区市谷砂土原町 2 丁目 7 番地 27

財団法人 日本健康・栄養食品協会

理事長 林 裕 造

食品保健指導士とは、食品保健に関する
基本的諸法規をはじめ、食品の安全性、食品
の機能・有用性及び健康と栄養について専
門的知識を修得し、消費者に適切な指導を
行うことができる能力を有しているとして
当協会が認定した者である。

財団法人 日本健康・栄養食品協会

電話 03-3268-3160

2015年3月に紹介

食品表示と食品添加物

(主として加工食品について)



2015年3月3日

食を通して所沢を知る会

玉上佳彦

機能性食品・健康食品

大分類: 食品

◆保健機能食品:

- ・特定保健用食品: 消費者庁の許可
- ・栄養機能食品: ミネラル類、ビタミン類

◆いわゆる健康食品・サプリメント(栄養補助食品): (例: グルコサミン、コラーゲン、ヒアルロン酸など)

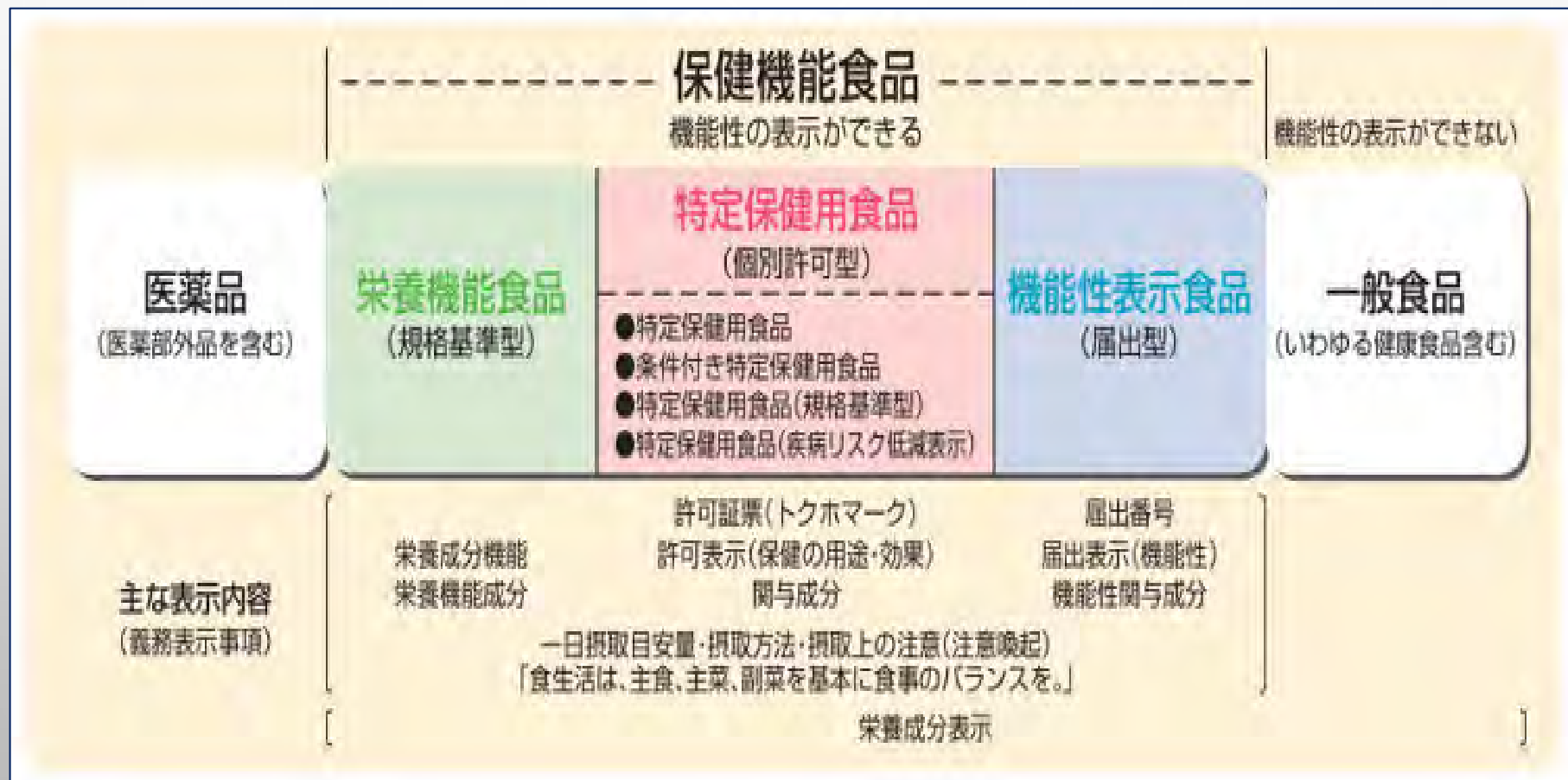
成分、安全性、有効性など問題あり



原則的には、主食、主菜、副菜がそろったバランスよい
食事が何よりも優先されるべき

2015年4月1日から「機能性表示食品制度」がスタート

現在の分類



単純化すると

医薬品

(医薬部外品を含む)

食品

保健機能食品

機能性
表示食品

特定保健用
食品

栄養機能
食品

機能性が表示できる

一般食品

機能性が
表示できない

栄養機能食品

- 不足しがちなビタミン・ミネラルなどの栄養成分の補給・補完のために利用する食品。
- 販売するためには、厚生労働省の定めた基準を満たし、かつ、決められた栄養成分の栄養機能表示と注意喚起表示が必要となる。
- 1日あたりの摂取量(上限・下限)を設定されている

例：栄養機能食品(ビタミンC)

栄養機能食品(カルシウム) など

特定保健用食品(トクホ)



- 国が効果や安全性を審査し、消費者庁が食品ごとに許可した製品
- ヒトでの試験を実施し、科学的に根拠を示す必要あり。

ヘルスクレーム例:

整腸、血圧、血糖値、コレステロール、歯、骨、肌
体脂肪・中性脂肪、ミネラル

トクホ1,271品目許可 ⇒ 903品目販売中止
なぜか?

トクホ成分違反で販売停止措置

日本サプリメント(大阪)製品6品目

血圧が高めの方に
ペプチドエースつぶタイプ

送料無料 (180粒 約1ヵ月分)

出荷数量 ※
300万袋
突破!

かつお節から抽出した「かつお節オリゴペプチド」が
高めの血圧に優しく穏やかに働きかけます。

※ 2010年12月現在 (日社調べ)

機能性表示食品

機能性表示食品

(2015年4月に制度化)

- 事業者の責任で消費者庁に届け出
- 消費者庁による審査を受けて、許可されたものではない
- ヒトでの試験は不要。文献や論文の引用で可

ヘルスクレーム例:

目、関節、精神的ストレス、身体的疲労、記憶力
体温、肝臓、腰 など

2016年4月末現在 305品目

その他(いわゆる健康食品)

- 分類上は全て食品の扱い
⇒ 効能効果や機能性の表示はできない
- 成分の例: グルコサミン、コラーゲン、ヒアルロン酸
ミドリムシ(ユーグレナ)、クロレラ、
コエンザイムQ10、ローヤルゼリー、青汁、
酵素、人参、セサミン、グリシン(グリナ)、
オルニチン、DHA、EPA、MBP、ルテイン、
アスタキサンチン、ノコギリヤシ、乳酸菌、
ニンニク、すっぽん

サプリー・健食メーカー

- 大手製薬、食品メーカー

サントリー、サンスター、ライオン、アサヒビール、協和発酵バイオ味の素、キューピー、ヤクルト、武田薬品、大正製薬など

- 化粧品メーカー

ファンケル、オルビス(ポーラ)、資生堂、

- 健食専業・兼業メーカー

世田谷自然食品、日本サプリメント、エバーライフ、健康家族キューサイ、再春館製薬所、小林製薬、DHC、山田養蜂場、やずや、万田酵素、その他



実際の製造工場は別の場所
(健食委託メーカーは多数あり)

食品の固有記号制度参照

製造所固有記号とは

(2015年3月の講演内容より)

「実際の製造場所を明記しなくていい制度」

(製造所の所在を ABC、123、カナで表示)

例1) メーカーの場合: (製造者: 日本ハムNH)

本社、各地工場、下請工場、委託工場

(A01) (A02) (S004) (Y032)

例2) 商社、流通業者の場合: (販売者: 西友SFM04)

自社関連工場、下請工場、委託工場

(SE01, SE02) (G03, G04) (TH72)

例3) 例外: 乳製品は、製造者・販売者を列記する

製造者: 岩手県〇〇市□□1-2-3 A乳業株式会社

販売者: 東京都△△区〇〇4-5-6 Bスーパー株式会社

原料の由来は知っていますか？

- グルコサミン： カニ殻・エビ殻
- コラーゲン： 豚皮（ゼラチンの原料）
ニッピ（旧名：日本皮革）
- コンドロイチン硫酸： サメ軟骨
- ヒアルロン酸： ニワトリのトサカ
- プラセンタ： ブタ胎盤

惑わされない知識を！（その1）

- 世田谷自然食品「乳酸菌青汁」

乳酸菌100億個は多い？

腸内細菌数＝100兆～1,000兆個

口内細菌数＝1,000億個

ヤクルト 生菌 200～400億個／本

ヨーグルト 生菌 1,000万個以上／ML

不活化した乳酸菌ではないか？

- エバーライフ「皇潤」「皇潤プレミアム」

グルコサミン、コラーゲン、コンドロイチン、ヒアルロン酸など

⇒ 高分子物質のため、胃腸で消化され、血液を經由して
患部（膝、腰）に到達できるのか？

⇒ ヒトにとって異種成分・・・吸収できるのか？

「緑の習慣」(ユーグレナ)の 宣伝内容について

- ユーグレナ(ミドリムシ) ≡
クロレラ、スピルリナに近い品種
- 製薬会社(武田薬品)だから安心?
医薬品製造工場では食品製造不可
- 59種類の栄養素 特別に多い?
＝アミノ酸18種
ビタミン14種
ミネラル9種
不飽和脂肪酸11種
その他の成分7種類
- 一般の食品
例: 卵の栄養素数とほぼ同じ
卵、肉、魚介類、野菜、豆類のほうが良好

ユーグレナの
特長
1 59種類の栄養素を含有!

14種類のビタミン
生きていくために必要な種類の
ビタミンをカバー。

- α-カロテン
- β-カロテン
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンB12
- ビタミンC
- ビタミンD
- ビタミンE
- ビタミンK1
- ナイアシン
- パントテン酸
- ビオチン
- 葉酸

11種類の不飽和脂肪酸
青魚のササガサ成分DHAやEPAなど、
食からしか補えない成分。

- DHA
- EPA
- オレイン酸
- リノール酸
- リノレン酸
- パルミトレン酸
- エイコサジエン酸
- アラキドン酸
- ドコサテトラエン酸
- ドコサペンタエン酸
- ジホモ-γ-リノレン酸

9種類のミネラル
女性に不足しがちな
カルシウムや
鉄分などのミネラルが
揃えます。

- マンガン
- 銅
- 鉄
- 亜鉛
- カルシウム
- マグネシウム
- カリウム
- リン
- ナトリウム

18種類のアミノ酸
体内ではつくれない中鎖型の
必須アミノ酸をはじめに多彩に含有。

- バリン
- ロイシン
- イソロイシン
- アラニン
- アルギニン
- リジン
- アスパラギン酸
- グルタミン酸
- プロリン
- スレオニン
- メチオニン
- フェニルアラニン
- ヒスチジン
- チロシン
- トリプトファン
- グリシン
- セリン
- シスチン

必須アミノ酸

7種類のその他注目成分
注目スリ成分β-グルカンや
リラックス成分GABAも含有。

- β-グルカン
- クロロフィル
- ルテイン
- ゼアキサンチン
- GABA
- スベルミジン
- ブトレツシン

惑わされない知識を！（その2）

〔広告宣伝に要注意！〕

・販売に関する具体例：

- ・今だけ半額、期間限定
- ・一家族3箱まで
- ・初回限定、初回申込は半額
- ・通販限定
- ・初めての方限定

・効果効能に関する具体例：

個人の感想です。

効果を保証するものではありません。

ご本人の感想です。

実感には個人差があります。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

メーカー(＝販売者)の問題

- 実際の製造者ではないことを認識すべき

例：世田谷自然食品(世田谷区用賀)

日本サプリメント(大阪市北区)

エバーライフ(福岡市天神)

健康家族(鹿児島市)

DHC(港区南麻布)

- 製造所固有記号制度で実際の製造場所表示は不要
- 多額の広告宣伝費に注目！
- 広告宣伝内容にも注目！
- ○○先生、タレントのコメント

価格の問題

- 健食の価格はなぜ高いのか？ 1ヶ月分:3,000円前後
⇒ TV、新聞などの**広告宣伝**が必須条件
〔例:新聞全面広告 読売48百万円、日経20百万円
TV広告 15秒で50百万～数億円〕
- 製造は外部委託 ……低コスト
- 健食の原価構成
原料成分の原価は、製品の $1/100 \sim 1/50$ 以下
原価の大半は、包材費、広告宣伝費、クレーム対策費
(クスリ九層倍、健食は〇層倍?)
「シェイカーをプレゼント」……原価数十円!
⇒ **健食は儲かる?**

いわゆる健康食品を使用するときの チェックポイント

テレビでみたあの健康食品、使ってみようかな...

ネットオークションで買おうかと思うけれど...

〇〇博士が、「効く！」って言っていたし...

チェック！

研究結果は示されているか

ヒトを対象とした研究だったか

論文になっていたか

製造者や販売者などの名前や原材料名の表示はあるか

お客様相談窓口などの連絡先が書いてあるか

栄養成分などが書いてあるか

適切な摂取方法や摂取量、注意点などが書いてあるか

商品を手にとってから

チェック！

ぐあいが悪くなっていないかな

一度にたくさんの種類を使っていないかな

摂りすぎていないかな

チェック！

専門家(医師、管理栄養士など)に相談しましょう

出典: 日本栄養士会HP

正しい知識で健康管理を

● 健食・サプリは、プラセボ効果が期待できる？

- ⇒ 効果を信じる
- ⇒ 摂取することによって気分的に元気に
- ⇒ 体を動かすように心がける
- ⇒ 結果的に健康維持できる

基本的に、**バランスのとれた食事**と適度な運動



日本食(ご飯、味噌汁、魚、漬物、豆腐、納豆など)

サプリ、健食に頼り過ぎは禁物

特に乳幼児・高齢者は要注意！

医薬品、サプリ相互の副作用に注意！



ご静聴ありがとうございました。

お問合せなどがある方は以下にメールでご連絡下さい。

ytama@mtj.biglobe.ne.jp

