

食品の安全・安心リスクコミュニケーション質疑内容

R6.11.5

	質問内容	回答内容
1	日本は、余りにも健康食品に頼りたがる。私は、自分の手作りが1番と思っています。血液検査の結果表は、通知表と思っています。	本日も話したように、基本は食生活。健康食品をあえて使う必要もなく、食生活で健康に良いことを実現していただきたい。ただ、バランスの良い食生活はよいということは皆さんご存じだと思うが、バランスの取れた食生活をしている方は5割にも満たないという報告もある。農水省の方で食事バランスガイドが紹介されているのでそういう基本も見直していただければと思います。
2	健康食品の飲み合わせについて、ビタミン系・カルシウム系・黒酢等々色々市販されていますが、飲み合わせてはいけないものってあるのでしょうか？	健康食品を複数組み合わせることによって、例えば似たような成分や効果で知らないうちに過剰摂取に繋がる場合や、効果を打ち消し合う場合もあるので、あまり多くを摂取するのではなく、複数摂取する場合は、専門家の意見を聞き、飲み合わせ、副作用がないかを確認していただきたいと思います。とにかくいろいろ飲むのではなく、摂取して、効果があれば続ける、なければやめるくらいの方がよろしいかと思います。
3	通販で購入した健康食品を何種類も摂っていいのかな？	
4	健康食品の飲み合わせに追加で質問だが、骨粗しょう症予防にカルシウムを摂取している。ビタミン系と組み合わせてはいけないとか、大豆食品はだめとか、そういうのがあったら教えていただきたい。	カルシウムのサプリメントが鉄サプリメントや食事からの鉄の吸収を抑えることが報告されています。これらのサプリメントを同時に摂取することは避けた方がよいでしょう。一方、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進することが知られています。カルシウムは通常の食品からの摂取で過剰摂取になることは殆どないが、サプリの場合は過剰摂取により健康障害が起こる可能性もあるので、注意が必要です。骨粗しょう症が心配な場合は、病院での検査とご相談をお勧めします。
5	PFASの健康被害について(特に水)	人の健康への影響については、環境省が設置している「PFASに対する総合戦略検討会専門家会議」において作成されたQ&A集（2024年8月時点）が公表されております。 人の健康への影響ですが、Q&Aでは次のように記載されています。 「動物実験では、肝臓の機能や子供の動物体重減少などの影響が指摘され、人においては、コレステロール値の上昇、発がん、免疫系などとの関連が報告されていますが、どの程度の量が身体に入ると影響が出るのか確定的な知見がありません。」 「また、国内でPFOS、PFOAが主たる要因での個人の健康被害は確認されていないとのことです。」（水環境対策課）
6	商品の消費期限が過ぎた物を使用したとき気になります	「消費期限」とは、定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質（状態）の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日のことで、開封前の状態で定められた方法により保存すれば食品衛生上の問題が生じないと認められるものです。このため、「消費期限」を過ぎた食品は食べないようにしてください。（食品安全・消費生活課）

7	いわゆる健康食品というのは論外だと思うんですが、国が少なくとも表示に関わっている栄養機能食品、今回紅麹は機能性表示食品で問題が起きたのですが、こういった問題が起きたことに対して制度の在り方について、何か講師の思うところがありますか？	ご存じのように、この問題が起きた後検討会が開かれ、この制度をどうしていくかというお話があり、その後対応策が取られつつあります。この制度がなければ、制度によらない、一般食品の「いわゆるその他の「健康食品」」ばかりが増えてしまうことにも繋がるので、要件等を厳しくし、事業者がそれに対応することによって、再発を防ぐという方針は適切と考えます。
8	もしそうであれば、いわゆる健康食品の方の取り締まり、これは消費者庁に強く願いたいところですが、このあたりが野放しになっている状態はどうお考えですか？	完全に野放しというわけではなく、誇大広告等に関して、常に見張りをして実際に措置命令を出したりされているので完全に野放しというわけではないと思います。 野放しというわけではないが、このようなことがあったので、引き続き監視の目というものをちゃんとやっていかなければならないと思っている。また、制度改正の動きもあるので、対応はなされている。（消費者庁）
9	（意見として）表示の偽装問題などがあってから、食品表示に関する目が非常に厳しくなった。食品安全パトロールとか。ただその偽装表示による国民の健康被害よりもいわゆる健康食品等による健康被害の方がかなり影響は大きいと思う。なのでそれに対する監視の目が今以上に厳しくなると国民の食の安全・安心に大きく寄与するのではないかと常々食品事業者として思っている。是非とも今後よろしく願いしたい。	研究機関としては、健康をうたうものであっても、やはり安全第一ということで、本日お話したとおり、まず、リスク、安全性について広く皆さんに知っていただくという活動を行ってまいります。