

錠剤やカプセルなど多彩な形態で販売されています。健康食品の市場規模は、1975年に約500億円、その後、健康志向の高まりとともに成長して2002年には1兆円を超えるまでになりました。1990年代には1・4兆円に達して一大産業に成長、青汁、プロテイン、健康茶など、が売り上げを伸ばしています。

公的皆保険制度のない米国では医療費が高いため、健康意識の高い人はサプリ好きの日本人以上に利用しており、現在の市場は320億ドル（約3・5兆円）。

健康食品・サプリメント

健康効果を期待される食品の分類

A国が制度を定めて、効用もしくは成分の表示を許可したもの

| | | |
|------------------|---|---------------------------------------|
| 特定保健用食品 (トクホ) | 食品成分に一定の科学的根拠があり、特定の保健用途に適する食品(1061商品*) | 消費者庁と食品安全委員会の審査が必要(個別許可制) |
| 機能性表示食品 | 「健康に効果がある」と企業の責任で表示できる。あらゆる食品が対象となり得る(1714商品*) | 商品パッケージに効用の科学的根拠を表示する。消費者庁に届出が必要(届出制) |
| 栄養機能食品 | 健康維持に必要な栄養成分を補給・補完する。n-3系脂肪酸、13種類のビタミン、6種類のミネラルを基準量含む食品 | 成分の一般的機能に関しては、表示可能。商品の効用は不可 |

B. AI以外(いわゆる健康食品で、明確な定義はない)効用や作用の表示は出来ないもの)

| | |
|-----------|--|
| 機能性食品 | 体調調節作用を標榜した食品。効果が証明され、国が許可すればトクホになる |
| 健康補助食品 | 栄養成分を補給、健康の保持・増進が目的。公財)日本健康・栄養食品協会が提唱 |
| サプリメント(S) | 栄養機能食品に含まれる商品もある。数多く販売されているが3種類に分類 <ul style="list-style-type: none"> ●ベースS=身体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維、アミノ酸、DHAなど ●ヘルスS=健康維持や美容目的で、イソフラボン、カテキン、セサミン、プロポリスなど ●オプショナルS=体調回復を目指したウコン、マカ、ブルーベリー、グルコサミンなど |

*2010年1月16日現在、營養機能食品は届出がなく商品数は不明。*Bは食品衛生法で規制される。

ビタミンサプリメント摂取パターンと、全がんおよび循環器疾患罹患との関連



他方、「継続預取者」群ではもともと健康意識の高い人が多く、肥満者は少なく、健診受診率が他群よりも高いので循環器疾患のリスクが低い理由の一つ、と推測しています。

男性では摂取パターンと全がんおよび循環器疾患リスクとの関連はあります。女性では過去摂取者と「摂取開始者」において、全がんのリスクが高くなっています。理由は不明ですが、少なくとも「過去摂取者」群では、他群に比較して肥満や喫煙者、高血圧や糖尿病の割合が高かつた」とが関連している可能性を研究者は指摘しています。

以上ビタミンサプリを摂取している人を「摂取者」としています。初回の調査と5年後の再調査でも摂取していた人を「継続摂取者」、初回は摂取、再調査で摂取していない人を「過去摂取者」、初回は摂取していないが再調査では摂取していない人を「摂取開始者」としてリスクを1にしました。

事や生活習慣の改善を目指すことが重要、と結論付けています。

く似ています。始める」とは簡単ですが、その効果には個人差があります。医薬品ではないサプリでがんが縮小・治ることは決してありません。栄養素は食事からの摂取が原則です。

【本日のメッセージ】
健康食品やサプリは多種
多様で、玉石混交。自分
の体質・健康状態を見極
めて、体調に合ったもの
を一つだけに絞つて摂取
しましょう。

食卓
がん予防

サプリは「従来の食品・医薬品とは異なるカテゴリー」の食品で、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブ等の成分を含み、通常の食品と紛らわしくない形状（粉末やカプセル等）のもの」と定義されています。

医薬品と食品しかない日本とは異なり、米国ではサブプリを医薬品と食品の中間に位置づけており、日本の厚生労働省に相当する食品药品局(FDA)が、該大広告や品質管理に厳しい規制と監視を実施していく

す。
国立がん研究センターは
ビタミンサプリ摂取とがん・
循環器疾患の関連について
て40～69歳の男女約6万を
対象に調べ、11年に英国の
医学雑誌に発表しました
(図)。ここでは週に1口

C
O
D