

## 健康食品・サプリメントについて

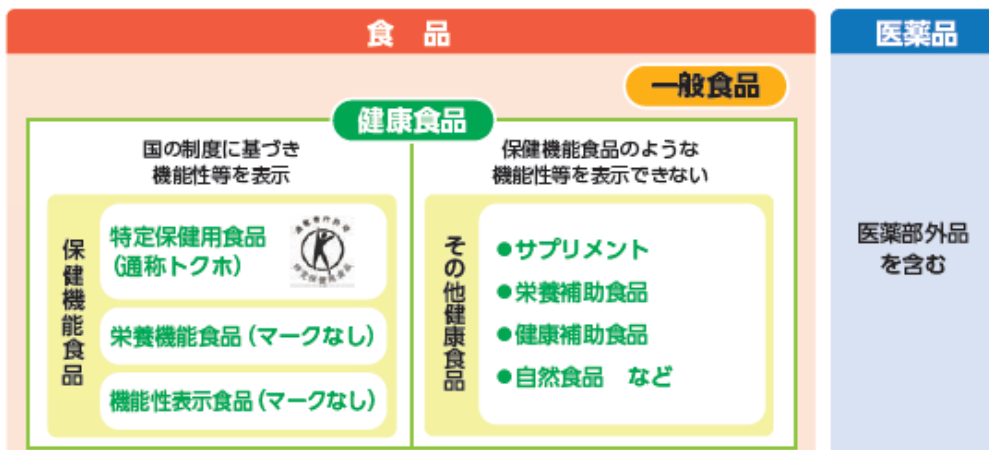
近年、コロナ禍で健康への意識が高まり、免疫力を付けるため等の目的で健康食品を購入する頻度が増えた方が増えているとの報告もあります。一方、紅麹等の報道で知られるように健康食品による健康被害も多数報告されており、9月から機能性表示食品の健康被害報告が義務化されます。また、健康食品には医薬品との相互作用が報告されているものもあり、その摂取には注意が必要です。そこで今回健康食品について取り上げました。

### 健康食品の種類

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている食品は「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類がある。

- (1) 「特定保健用食品」(トクホ)は、安全性及び健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可している食品である。トクホとして許可された食品には許可マークが表示されている。
- (2) 「栄養機能食品」は、人での効果の科学的根拠が認められている栄養成分(ビタミンなど)を一定の基準量含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されているものである。
- (3) 「機能性表示食品」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品である。
- (4) 「その他健康食品」サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などの名称で呼ばれる保健機能食品以外の「その他健康食品」は、「保健機能食品」のような機能をパッケージに表示することはできない。健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが製品を選ぶ際の一つの目安と言える。

### 健康食品の分類



## 健康食品と薬の相互作用

健康食品と医薬品との併用により医薬品の作用が増強あるいは減弱し、副作用が発現する場合がありますので注意が必要である。

### 医薬品と相互作用がある「特定保健用食品」(トクホ)の例 (赤字: 当院採用薬)

特定保健用食品	医薬品(主な商品名)	相互作用
<b>「血圧が高めの方の特定保健用食品」</b>	・高血圧治療薬(ACE阻害薬)	同様な作用を持つため、併用により降圧作用が増強される恐れがある。
ラクトリペプチド(アミールS)	・カリウム保持性利尿薬	併用によりカリウム貯留作用が増強され血清カリウム値が上昇するおそれがある。
かつお節オリゴペプチド	<b>スピロラクトン</b>	
サーデンペプチド、イソロイシルチロシン	・カリウム製剤	
<b>「血糖が気になる方の特定保健用食品」</b>	・糖尿病治療薬	両者とも糖を分解する酵素の働きを抑える作用を持つため、薬剤の作用が増強され、低血糖の恐れもあるので、治療中は併用しない。また未消化の糖質が腸内で発酵し、ガスの発生が多くなるため腹部膨満感が強くなる。
グアバ葉ポリフェノール(番炎麗茶)		
難消化性デキストリン		
小麦アルブミン		
L-アラビノース		
<b>「コレステロールが高めの方の特定保健用食品」</b>	・脂溶性ビタミン(A、D、E、K) 薬酸	特定保健用食品に含まれる成分は胆汁酸と結合する作用をもつため、吸収に胆汁酸を必要とする脂溶性ビタミンや脂溶性薬剤の吸収が減少する可能性がある。
大豆たんぱく質、キトサン、低分子化アルギン酸ナトリウム 等	$\beta$ -カロテン	
	・高脂血症薬(イオン交換樹脂製剤)	
	・経口避妊薬	
	・脂溶性薬	
	グリセオフルビン(ボンシルFP)	
	<b>イトラコナゾール</b>	
<b>「お腹の調子を整える特定保健用食品」</b>	・強心薬	薬剤の吸収が遅れる可能性がある。
各種オリゴ糖、ラクチュロース、ポリデキストロース、グアーガム、サイリウム、乳酸菌 等	<b>ジゴキシン(ジゴキシン)</b> ジギトキシン(ジギトキシン)	
	<b>メチルジゴキシン(ラニラピッド)</b>	薬剤の吸収が抑制される可能性がある。
	・脂溶性ビタミン(A、D、E、K) ・鉄製剤	
	・糖尿病治療薬( $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬)	特定保健用食品に含まれるオリゴ糖は難消化性であるため、大量に摂取すると軟便、下痢が発現する可能性がある。薬剤にも同様の作用があるため併用により軟便、下痢が発現しやすくなる可能性がある。
	アカルボース(グルコバイ)	
	<b>ボグリボース(ベイスン)</b>	
	<b>ミグリトール(セイブル)</b>	
	・高アンモニア血症治療薬	
	<b>ラクツロース(ラクツロース)</b>	
	<b>ラクテール水和物(ポルトラック)</b>	
	・下剤	

愛知県病院薬剤師会ホームページを一部改変

## 健康食品の情報源

信頼できる情報源として、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所のウェブサイト「健康食品」の安全性・有効性情報データベースがある。(https://hfnet.nibiohn.go.jp/)

## 参考文献

消費者庁 「健康食品」

国立研究開発法人 「健康食品」の安全性・有効性情報

愛知県病院薬剤師会ホームページ

新版 健康食品の基礎知識 第2版