

令和 6 年度食の安全・安心の確保に関する講演会・意見交換会 「“健康食品”について正しく知ろう」(概要)

【事前質問への回答】

Q. プロテインの健康被害について知りたいです。

A. マッチョになりたい、あるいは高齢の方もフレイル予防ということでタンパク質を摂りましょう、とかなりプロテインは皆さん興味があると思います。プロテインはタンパク質のことですね。タンパク質は三大栄養素でエネルギーとして使われる栄養素のひとつで、大体体重当たり 1.2~1.5 グラムくらい一日に摂りましょうというのが目安としてあります。それを超えてたくさん摂るほどいいかということ、やはりたくさん摂ると負荷がかかって腎臓の中の血圧が上がっちゃう、腎臓の負担になるということがあります。そうすると、もともと腎臓が悪い方とか、自覚症状がないと問題が起こる方もいますし、ない方もいます。

定期健診で血液検査されたら腎機能が突然悪くなった方がいました。中年の男性で、何したのか聞いたら、自分でプロテイン作ってしっかり飲んだらしいですけど、そういうことですぐやめてください、と。幸いに早く気が付いたし、元に戻れました。患者さんによってはダメージが残っちゃうということもあつたかもしれません。そういうふうになんによってどれくらい摂った方がいいかは違ってきます。

高齢の方は腎臓も年を取っているわけですから、ある程度バランスをとりながら摂る。タンパク質だけ摂っていても筋肉にはなりません。やはり胃に入っているのは糖質とか他のエネルギーも摂りながらプロテインを摂らないといけないので、全体のバランスをとりながらタンパク質も上手に摂るくらいにしたいと思っています。(内閣府食品安全委員会 脇シニアフェロー)

Q. 厳しい審査があるのがトクホ(特定保健用食品)ですが、紅麹関連製品は機能性表示食品ですよ。なぜ健康被害が起きるのですか。

A. 特定保健用食品、トクホは許可制で、機能性表示食品とは食品は届出制です。ご質問は紅麹ということで、紅麹コレステヘルプという商品で腎機能障害などが起きたという、健康被害のことを指してらっしゃると思います。トクホでも機能性表示食品でも他の食品でも、まず食品という時点で食品衛生法を守

らなければいけないというのが前提でして、すべての食品事業者がH A C C Pに沿った衛生管理を実施する必要があることになっています。今回の商品に関しましては大阪市と厚生労働省が実地検査などをしてわかってきている事実として、紅麹を培養する過程で青カビが発生していたと。その青カビがプベルル酸という物質を作り、そのプベルル酸には腎毒性があるということがマウスによる試験で確認されました。大阪市さんがこれは食中毒だという考えを示されています。このことから、加工食品を作る製造工程に問題があったのではないかと。紅麹を培養する過程で青カビが生えて良かったのかという問題ではないかと。そうすると、トクホだろうが機能性表示食品だろうが普通の食品だろうがあるいは外食、レストランでも、作っている過程、調理過程で虫が入りましたとかカビが生えましたとか、製造工程で起きましたという事故ということでしたら、正直言って表示制度以前の問題です。表示制度で防げる話ではもうない。それ以前のところをちゃんとやらしてもらわなければいけないというところで、そこは誰が担保しているのかと言ったら、仕組みとしてはやはり保健所さんが衛生監視というところで回られたりしていると。基本は当然作っている事業者の方の責任ですよということになります。ですので、なぜ健康被害が起きるのかというところはですね、少なくとも今回の紅麹の事案だと、表示制度の問題というよりはその製造工程の問題に起因する事故という見方になるのかなと思います。まだ原因究明が完全に終わったわけではないので断定はできないのですが、そういうふうに考えられます。

最後にひとつだけ付け加えますと、機能性表示食品への信頼性というのがかなり落ちてしまった、本当に大丈夫なのかというところをこの半年間でかなりご指摘いただきましたので、そこはサプリメント形状のもの、錠剤とかカプセル剤とかたくさん摂り過ぎたりしそうなものについてはG M P（適正製造規範）という、医薬品の方では義務付けられている製造の基準を、機能性表示食品の中でもサプリメント形状のものについてはやってもらうということで品質管理をしっかり担保していく、という仕組みは今回導入することとしています。

（消費者庁 清水課長）

Q. サプリは肝臓に負担がかかると聞いたのですが、どうしてでしょうか。

A. 特にサプリメントだから肝臓に負担がかかるというわけではないと思います。例えば、いろいろな物は肝臓を中心に代謝、形を変えて体が利用していき

ますが、ということで肝臓はすごく大事な役割を果たしておりますので、何でも過剰に食べると肝臓の働きに負担をかけることとなります。それから肝臓もアレルギー的な反応を起こしてその物に対して反応することがありますので、特別サプリだから反応するというわけではありません。ただ問題は、肝臓は悪くなっても時間を置かないとわからないので、ぜひ定期健診を受けていただきたいと思います。(内閣府食品安全委員会 脇シニアフェロー)

【当日のご質問及び回答】

- Q. 消費者が賢くなるために、今日は勉強しました。私も賢くなろうと思って一生懸命情報収集してますが、その情報があふれ返っていて、どの情報を信じたらいいのかわからなくなっています。
- A. 本当にいろいろリソースがあります。ぜひできるだけ公的な機関のサイトからまず情報を得るっていう習慣にしていきたいと思います。(内閣府食品安全委員会 脇シニアフェロー)

Q. 今日のお話はスコラティックに教育されるのではなく、日本国民全体がベーシックな知識として持つ必要がある。健康食品とはどういうものかなど。やはり小学校や中学校の子供の教育の中に、指導要領に入れるとか、されていないのでしょうか。ここにいらっしゃる皆さんは成人の方で、こういう話をちゃんと聞くのは初めてだという方もいらっしゃるのではないかと思います。

A. 栄養教諭という制度でいろいろやっているらしいですが、地産地消などそういう教育が多いみたいで、その中で栄養の基本的な考えなどもなかなか教育できていないみたいです。これからの課題ではないかと思います。生活習慣病や、今、がん予防はがん予防法によって高校などでは一部教育しているようです。(内閣府食品安全委員会 脇シニアフェロー)

今の食育は基本的には栄養バランスのいい食事を摂りましょうや、朝ご飯を食べましょうや、地産地消、地域のものや旬のものを食べましょうなど、そういうところが中心です。そういう食生活を送っていれば基本的に健康食品には頼らなくていいはずということで、あまり健康食品というものを教えてはいないのかなど。また、これは食育全般にいえることなのですが、若い方はあまり体の支障が生じないので、教えても全然残らないというか、効果が薄いというか、中学生にコレステロールがなど言ってもほほほほ残らないというところがあります。もっと教えなければいけない、実際に害が出ているような、お酒を中学生とか高校生で飲んではいけない、脳の発達に影響があるよですや、試験前で徹夜で勉強しなきゃいけないからエナジードリンクなどいっぱい飲むとカフェインの摂り過ぎで調子悪くするなどですね、そちらは具体的に健康被害が生じている子がいるのでそちらの方がどうしても優先されます。健康食品に手を出し始める年齢くらいにならないとなかなか伝わらない、伝えても残らないというのが実際のところかなという気がします。中高年など人間ドックや健康診断で数字が悪いなみたいな話になった頃くらいからの意識づけになってきますので、そういうタイミングで何かしていくということになるかなと思います。(消費者庁 清水課長)