



第142号

鯉江 賢光
KCCN 副理事長
京都府生協連専務理事

健康食品のサプリメントについて

昨年、京都府生協連の広報誌「京都の生協」において、創立75年を迎えられた京都医療生協の理事長と、弊社会長理事との対談を記事にさせていただきました。この医療生協は眼科専門の医療生協で、「ナカノ眼科」というほうが、京都にお住まいのみなさんは良くご存知かもしれません。

その対談の中でサプリメントの話になりました。患者さんから「CMや広告などでよいと宣伝されているサプリメントは効くの?」「ブルーベリーは目にいいの?」といった質問を受けられるそうです。ブルーベリーについては、それが目によいとされたきっかけは、第二次世界大戦中、イギリス空軍のパイロットたちがブルーベリージャムを頻繁に食べていたことで、「夜間視力がよくなった」と話したことにあるそうです。

この逸話が先行し、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」が視覚に関わるタンパク質「ロドプシン」の再合成を促す働きがあることがわかったため、ブルーベリーは目の健康に有効なんだろうとなった経緯があるそうです。しかし、視力回復や目の健康維持などの有効性について科学的に証明されないまま現在に至っており、現時点では「ブルーベリーが目によいかどうかはわからない」が結論とのことでした。

ただし人によってはサプリメントの効果を感じて納得されていることもあるでしょうし、ひょっとしたら有効性が証明されていないだけで、実はいいのかもしれませんが。ただ、医学的根拠にもとづいて高度に科学的な方法で開発され、膨大な検証を重ねてようやく市販される医薬品とは、効果・効能の根拠が異なる点は説明されているそうです。

近年、サプリメントをめぐるのは、小林製薬の紅麹製品による健康被害が社会問題となり、国でもサプリメントの安全対策を強化する動きが進んでいます。6月9日には消費者庁の食品衛生基準審議会、新開発食品調査部会が、「サプリメントに関する規制の在り方」について中間とりまとめを行いました。

(次頁に続く)

審議会では、サプリメントを「通常の食事では補いきれない栄養や体の調子を整えるために摂る食品」と位置づけたうえで、錠剤・カプセル・粉末など、成分が濃縮されていて過剰摂取のリスクがあるものを中心に、より厳しい製造管理（GMP）を義務づける方向が示されています。特に錠剤やカプセルは、見た目が医薬品に近く、成分の偏りや異物混入が外見では分かりにくいいため、医薬品並みの管理が必要だとされています。

一方で、グミなどお菓子のような形状のサプリメントも増えていますが、これらも食べすぎによる健康被害の可能性があるため、将来的には同様の基準を適用することが検討されています。国としても、消費者が「グミだから安全」と誤解しないよう、情報発信を強化していく方針です。

こうした国の議論からも分かるように、サプリメントはあくまで「食品」であり、医薬品とは異なります。効果が科学的に十分証明されていないものも多く、また摂り方によっては健康被害につながる可能性もあります。広告の表現に惑わされず、必要に応じて医療機関に相談しながら、正しく付き合っていくことが大切です。

以上

（2026年6月）