

よこすか

くらしのニュース

2018
NO.143

- ◆ 健康食品 Q&A 1 ページ
- ◆ 健康食品をめぐる消費者トラブル 3 ページ

発行
横須賀市消費生活センター
横須賀市本町2丁目1番地
横須賀市立総合福祉会館2階
電話 046-821-1312
相談 046-821-1314
FAX 046-821-1315

健康食品を正しく理解しよう！

テレビ、雑誌、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通しています。

今回のくらしのニュースでは、健康食品を理解し、利用する際に注意すべきポイントをご紹介いたします。また、健康食品などに関連した消費者トラブルについても、相談事例及び対処方法をご紹介いたします。

1. 健康食品Q & A

(消費者庁作成のパンフレットより抜粋)

◆質問

健康食品を選ぶ時に、参考になる目印はありますか？

◆回答

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したがって機能性が表示されている食品を「保健機能食品」とい、、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

1つ目の「特定保健用食品」は「トクホ」と呼ばれ、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す。

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ます。



2つ目の「栄養機能食品」は、すでに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す。特に届け出などをしなくとも、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

3つ目の「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す。

一方、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ません。

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ます。

◆質問

栄養の偏りや運動不足を健康食品でカバーすることができますか？

◆回答

健康維持の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。この3つに代わる健康食品はありません。

不足している栄養素を補う、運動の効果を助けるなどの効果が期待できる製品もありますが、特定の栄養素を大量にとると健康被害を受ける場合があるので、適切に使うためにはある程度の知識と注意が必要です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは日頃の食事、運動、休養の改善を図りましょう。やむを得ず栄養素の不足が生じるときは、あくまで補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

◆質問

健康食品を利用しても効果がない場合、摂取量を増やしたり、高額な製品に変えたりすれば効果がでますか？

◆回答

「健康食品は食品なので過剰摂取しても安全」と考えて、効果が実感できないと、自己判断で大量に使用する人がいますが、それで効果が出るとは限らず、むしろ健康を害する場合があります。

また、健康食品の値段は医薬品のように国の基準がなく、意味もなく高額な製品が販売されている場合があります。

◆質問

簡単に痩せるために健康食品を利用することができですか？

◆回答

食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで安全に、楽に痩せることはでき

ません。

「下痢を起こして栄養不足により筋肉を減らすこと」、「利尿作用で水分を減らすこと」などによって、飲み始めに体重を減少させる製品もあります。一時的に体重が減少する効果が強い製品には、下剤や肝機能障害を起こすような医薬品成分が違法に入っている悪質なものもありますので注意が必要です。



◆質問

食品由来、天然・自然由来の製品なら安全ですか？

◆回答

天然・自然由来のものには、沢山の成分が含まれています。その中には、微量の毒物や、大量に食べると身体に悪い影響が出る成分などが含まれている場合があります。天然・自然由来だから安全とは言い切れません。

◆質問

薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用は無いと考えてよろしいでしょうか？

◆回答

健康食品にも有害な作用がある場合があります。保健機能食品以外の「その他健康食品」の多くは、販売前に製品としての安全性や有効性がほとんど確認されていません。一方、医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が確認されています。

また、医薬品は全て、一定の品質が確保された製品として製造されていますが、多くの健康食品はそうとは限りません。

◆質問

健康食品を使う上で注意することはありますか？

◇回答

表示を見て、摂取目安量や注意事項などを守りましょう。

例えば、お薬手帳のように、健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体に良い効果があるかどうかを把握しましょう。

身体の不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関で診てもらいましょう。

◆質問

健康食品を上手に使うにはどうすればよいですか？

◇回答

自分の生活を見直し、自分に合った健康食品を選んで、食生活や生活習慣が改善に向かうような使い方をしましょう。

バランスのとれた食事、運動、休養が健維持の基本です。健康食品で問題を解決しようとするのではなく、あくまでも補助的な食品の一つであると考え、食事、運動、休養の質を高めていく意識を持つことが重要です。

2. 健康食品をめぐる消費者トラブル

◆事例

「以前、ご家族から注文を受けた商品が入荷したので送る」という電話があり、注文した覚えが無い健康食品を送りつけられてきた。

◇アドバイス

このような電話を受けた時には、はっきりと断りましょう。

消費者が承諾していないにもかかわらず一方的に商品を送り付けられた場合、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。断ったにもかかわらず、商品が代金引換配達サービスで送られてきた場合は、

受け取り拒否をしてください。

普段から、配達物が届く時には家族で情報を共有し、「確認が取れない荷物は受け取らない」というルールを作っておくと、誤って家族などが商品を受け取ってしまうことを防止できます。

また、事業者から電話を受け、商品の購入を断りきれずに承諾し、商品が届いてしまった場合でも、法律で定められた交付書面を受け取った日から8日以内であれば、消費者はクーリング・オフをすることができます。



◆事例

インターネットで「通常1箱5,000円のところ、今なら初回500円」という広告を見て、1回限りのお試しのつもりでサプリメントの購入を申し込みだ。ところが、その後購入を申し込みでないのに2箱目が届き、初めて4回以上の定期購入だと気づいた。

あらためて、業者のホームページを確認すると、2回目以降の金額が明記されていて、4回の総額も記載されていたが、値引き額などの表示に比べてはるかに小さい文字だった。



◇アドバイス

お試しのつもりで買ったのに、実際は定期購入契約だったというトラブルが増加し

ています。

定期購入トラブルにあわないために、以下の点に注意しましょう。

インターネット通販サイトでは最後までスクロールして契約等の条件を隅々まで読みましょう。特に申込みの最終確認画面で、定期購入が条件となっていないか、定期購入が条件となっている場合はその期間や支払うこととなる総額などの契約内容をしっかり確認しましょう。また、最終確認画面を印刷したり、スクリーンショットを撮るなどして、契約内容を記録しておきましょう。

これらの通信販売の場合、クーリング・オフの適用はなく、広告などに表示された「解約・返品の条件」などに従うことになります。商品を注文する際は、特に申込みの最終確認画面でこれらの条件をしっかり

(参考)

消費者庁 <http://www.caa.go.jp/>

- 食品安全に関する取組 http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/
 - 機能性表示食品に関する情報 <http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>
 - 機能性表示食品の届出情報検索 <https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>
 - 健康や栄養に関する表示の制度について http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/
 - 誇大表示の禁止（健康増進法）http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/index.html#m06
- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 「健康食品」のホームページ http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/
- 国立健康・栄養研究所 <http://www.nibiohn.go.jp/eiken/>
- 「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nih.go.jp/>

確認しましょう。

事例のように、ホームページでの記載を読んでも、お試し購入が定期購入前提のものであることが分かりにくい表記の仕方であった場合は、表示の記載方法に問題があることを事業者に伝えた上で、返品や解約について話し合うことになります。話し合いがうまくいかない場合は消費生活センターにご相談ください。



消費生活に関する相談窓口のご案内

横須賀市消費生活センター（横須賀市にお住まいの方のみ）

相談受付時間：月曜から金曜（年末年始・祝・休日を除く）

午前9時～午後4時

電話番号：046-821-1314

※土・日・祝・休日、夜間のご相談は **かながわ中央消費生活センター** へ

相談受付時間：月曜から金曜

午前9時30分～午後7時

土・日・祝・休日

午前9時30分～午後4時30分

電話番号：045-311-0999