

この数字は なんででしょう？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第13回 男性30.2%、女性38.2%

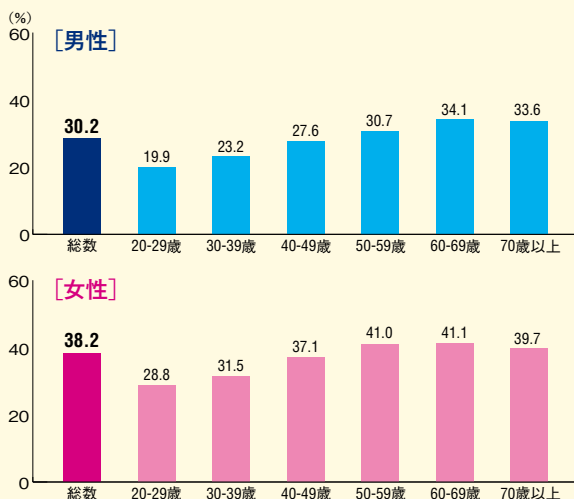
→ 健康食品を摂取している者の割合(20歳以上)^{※1}

◆健康食品の利用状況

厚生労働省の調査によると、健康食品（健康保持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などの加工された食品）を摂取している者の割合は男性で30.2%、女性で38.2%であり、男女ともに60代で最も高い、という結果でした(図)^{※1}。また健康食品を摂取している目的について、20代男性で「たんぱく質の補充」、20代女性で「ビタミンの補充」と回答した者の割合がそれぞれ高く、その他の年代では「健康の保持・増進」と回答した人の割合が最も高いという結果でした。

健康食品は、健康志向の高まりやダイエットおよび運動習慣を背景に広く普及しています。成分やその効果はさまざま、利用する際は成分、目的、注意点などをきちんと理解しておくことが大事です。

図 健康食品を摂取している者の割合^{※1}



◆健康食品とは

いわゆる「健康食品」に法律上の定義はなく、消費者庁では「一般的に、健康に良いことをうたった食品全般」のことをいいます。

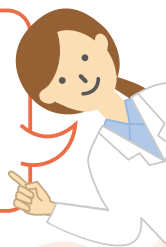
健康食品のうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って機能性を表示した「保健機能食品」と、それらの表示ができない「その他健康食品」の2つに分けられます。

◆利用する際は・・・

1日あたりの摂取目安量を守りましょう。複数の商品を利用する際は、気づかないうちに過剰摂取を招く可能性もあり注意が必要です。そして体調と利用状況のメモをとることをおすすめいたします。身体の不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関で相談しましょう。

実際に工夫してみると

私は「摂るとよいのかな」と興味がわいたら、パッケージの原材料や内容を必ず確認します。消費者庁のウェブサイトで紹介している健康食品を利用する際の注意点なども参考にします。



健康食品の成分について、人に対する安全性や有効性に関する情報^{※2}も確認することができます。

健康の維持・増進の基本は「栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養」であることを忘れずに、利用する場合は「あくまでも補助的なもの」として上手に活用しましょう。

※1 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html)

※2 医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報」(<https://hfnet.nibn.go.jp>)