

モニター通信 No. 5

皆さんから寄せられた「モニター通信 1 月分」を紹介します。

「機能性表示食品を食べていますか？」

～事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして消費者庁に届け出られた食品ですが、国が安全性や機能性の審査を行っているわけではありません。

みなさんは食べていますか？～

モニターから No. 1

今回『機能性表示食品を食べていますか？』との問いに、家の中にある食品を探してみた。いくつかあるかと思ったが、確実にあったのは1つのみ。積極的に摂取している鉄分のサプリメントしかなかった。手軽にエネルギーが摂れるチョコレートバーや、カルシウムが強化されたお菓子が該当するかと思って見たが、パッケージには一切表示されていなかった。先日スーパーで「茄子」を買おうとしたところ、機能性表示食品の文字があることに気づいた。ナゼ、茄子で？？ 袋の裏側を見ると、丁寧に「届出表示」という説明まで書いてあった。

そもそも機能性表示食品とは何なのか調べたところ、「国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度」とあった。特に国が審査をするでもなく、事業者が届け出ることによって表示できるようだ。これだと、何でも届け出たら表示して良いのか・・・ちょっと疑問が残る。国が審査をして、許可が必要なのは「特定保健用食品（トクホ）」となるようだ。今回調べるまで、どちらも同じようなものと思っていたが、全然違うことが分かった。機能性表示食品を食べて満足していたが、そうでもない気がしてきた。

今後は購入する際、惑わされないようにしたい。

モニターから No. 2

ここ最近、年齢的なこともあり、若い時よりも健康に気を遣って食品を購入しています。スーパーでは、特保と書いてあるものや機能性表示食品と表示してあるものを多く目にします。それだけ、健康を意識してる人が多いのだと思います。表示があるものを買えば、健康によさそうな、そんなイメージから、表示があるもの・ないもの、で迷った時は、表示があるものを購入していました。

今回、調べてみたら、機能性表示食品は消費者庁に届けられたが、国が安全性や機能性の審査を行なったものではない、ということ。特保は逆に、審査を行なったものだということを知りました。機能性表示食品も特保も審査を行なったものだと思っていたのでとても驚きでした。私のように勘違いしている人も多いのではないかと思います。今回知る機会があり、よかったです。

そこを踏まえた上で、納得の上で、食品を買う時に選別していきたいなと思いました。

モニターから No. 3

後期高齢者の男どもは、まず無関心のテーマですね。妻の用意してくれるものをただ食べているだけ。まず買い物も一緒に行かないから、余計かもしれません。テレビコマーシャルしている商品サプリなんかで、健康維持できそうな物は自然に眼耳に入るのですが、いざ購入する時に機能性表示食品項目を見ているかと言われると、全然見ていませんね。見るのは価格だけです。自分の体調を考えて、サプリメントなんだからよく見ておかなければいけません。

またこう言うテーマを取り上げて頂き、初めてもっと関心を持たなければと反省しております。こういう消費生活モニター活動しても、身近な人や一般消費者にはどう伝えればよいでしょうかね。自治体活動もしておりますが、こう言う活動をどう伝えて行けば良いのでしょうか。みんなで顔合わせながら話し合う事も出来たら良いと思います。

モニターから No. 4

モニターから No. 5

機能性食品とは、国の審査なしに事業者の責任において科学的根拠を示し効用・機能性を表示させている食品のことであり、消費者庁に届け出ればOKと定義されています。つまり、消費者庁の許可を受けたものでもなく、国のお墨付きを得たものでもないということを、まずは知っておくことが大事かと思います。我々が簡単に購入できる代表的なものとして、各種サプリメントが思いつきます。特定のものだけを摂取し続ければ、過ぎたるは及ばざるがごとしで健康被害が生じかねません。実際、そのような被害が報告されています。やはり身近で手に入りやすい食材や季節の野菜等で栄養を考えるのが、最良の方法なのかなと考えています。

どのように栄養を取り入れるかは人それぞれ自由ですが、機能性食品ばかりに頼らない生活を身につけたいものです。

モニターから No. 6

機能性表示食品、それを意識しては何も食べていません。どういう機能のあるものがあるのか、それを食べるとどのようにどのくらいの期間食べれば効果があるのか、周囲にもその利用者や話をしてくれる人がいません。持病というか基礎疾患は何もないので、かかりつけ医は定期的に歯の掃除をしてもらっている歯医者だけですから、機能性表示食品について医者に相談することはありません。

モニターの皆様からのレポートを参考にしたいと思います。

モニターから No. 7

健康被害が多発した紅麹成分を含む「紅麹コレステヘルプ」などのサプリメント。悪玉コレステロールを下げるとの機能を表示し、機能性表示食品として販売されていきました。深刻な健康被害が報告されて、社会問題にまで発展したことは記憶に新しいです。大手の医薬品メーカー、そして機能性表示食品のサプリメントということで医薬品レベルの過剰な効果を期待した利用者は、少なくはなかったのではないのでしょうか。しかしながら、機能性表示食品は事業者の責任において、販売前に安全性・機能性に関する情報を消費者庁に届け出られたものであ

り、国が審査を行っている訳ではない。国の許可を受けた表示であると誤った認識をしており
ました。高めの血圧を下げるという大きめの表示が目に残り、購入したトマトジュース。ま
た、睡眠の質の向上を謳った乳酸菌飲料も機能性表示食品であり、効果を期待し頻繁に購入し
ておりました。

一方、機能性表示食品と似ている食品の表示として、特定保健用食品(トクホ)があります。
トクホは国が審査をし許可をする食品であり、両者は制度が大きく異なり、トクホの方が信頼
度は格段高いと感じられます。消費者は、似て非なる表示の違いを正しく認識する必要性を強
く感じます。

近年、機能性表示食品は日常に溢れています。自分にとって本当に必要な食品なのか。見極
め、取捨選択できる力が必要であると痛感します。自立した賢い消費者に近付けるように、さ
さやかながら勉強させていただきたいです。今回のモニター通信を提出させていただくことで
食について考え、見直すきっかけになりました。ありがとうございました。

モニターから No. 8

本品の機能性を表示できる食品は特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品でした。そして
表示で機能性をもっとわかりやすく表示し正しく選択できるよう2015年4月本商品は生ま
れ変わりました。戦後に人生の大半を過ごしている私達、若人にとっては非常にうれしかった
です。楽しい野球をして疲れた時、ゴルフをして疲れた時、この商品にとびつきました。思う
と是が非でも買いたい商品でした。今日ただ今も青汁、膝の痛み、目薬等、時に応じて購入し
ています。

ここで少しお願いがあります。それは商品の機能性と安全性をメーカーの責任としていま
すが、消費生活センターが今後も目をひかせて、有効性・機能性・安全性の評価を消費者の立
場になって商品を確認していただきたく思います。すぐ飛びつきたくなる商品が多いので願
いします。本題について、改めて勉強させていただきました。ありがとうございました。

モニターから No. 9

私は機能性表示食品について、拘りを持って食べる事はしていません。しかしながら、最近
のTVコマーシャルを見ていると、当製品は機能性表示を国に届出ているので、効果が期待出
来ます等の音声が流れているようです。

前に、ある企業による紅麹のサプリメントを食して大問題となった事等を踏まえると、やは
り長期に亘って食すると様々な問題が発生する場合があります。紅麹については、カビ
が混入したようですが、私たちは実検体では無いのですが、企業によって科学的根拠を基に製
品に表示する訳で、全く効果が期待出来ない訳では無い為に、人それぞれに効果の成否が相違
する事があると思われます。最近の企業の姿勢については、何か大きな問題が発生した時に経
営幹部の人達がTVでよく謝罪会見しているようですが、問題が発生する前に何故原因を除去
出来なかったのか、会社全体として対応を考えてほしいと思います。

やはり食事については、主食・主菜・副菜を基本にバランスの取れた食生活が望ましいと思
います。

モニターから No. 10

2025年問題（1947年～1949年生の団塊の世代の人が75才の後期高齢者になるダイム年）が問いかけられるようになった頃からだろうか、健康や小さな体のトラブル（不眠・ストレス・免疫力低下）が、新聞やテレビ等のメディアに取り上げられるようになった気がする。4人に1人が高齢者という危機感いっぱいの時代が、まさに今年！！たしかに街に出ると、行きかう人にも杖をついている人やシニアカーをひいている人が増えてきている。それなりに高齢でも、自分の足で歩けるという事なのだろう。

新聞の広告にも、まさに健康に関する情報が一般の事件・事故のニュースより目につくようになった。バナナに始まり、キムチに納豆、オリーブ油にヨーグルト等々、流行するとスーパーの店頭にはその食材コーナーが増えるような気がする。その上、ストレスに効果あり、又免疫力UPなどとの宣伝のもと、同じような物よりかなり割高でも、皆こぞって手にとって購入している。そう、機能性表示食品と言われる物のようだ。私も宣伝に踊らされていると思って、少しでも長生きするなら健康でいたいと思いはじめた頃、レジかごの中には機能性表示食品が入っていた。

だが、昨年3月紅麹の健康被害が報じられ、死亡者までもが出たという事件が発生。サプリメント・トクホと言われる物をも含め、大手健康食品メーカーや製薬会社だからと安心出来ないのだと知った。人生100年時代などとうかれてはいられない。100才以上の人が何万人と国で発表したとしても、その周りの家族は皆、後期高齢者になるのだ。機能性表示食品にたより「生」にしがみつよりしょうがないのか。だが、今は同じ物を長期間愛用しつづける事はひかえようと思っている。そして粛々と手間をかける事を心がけ、天日に大根や白菜を干し漬物をつけたりして生活するのが一番かと、痛む腰をとんとんたたいての毎日を送る事が安心と落ちついた。

モニターから No. 11

機能性表示食品という表示には注意を払っていません。普段購入する食品としておいしくて価格に納得できれば購入しますが、機能性表示食品としてその効能を期待して購入し食べることは先ずありません。それは事業者が科学的根拠を基に機能性を表示していても、国が安全性や機能性の審査を行っていないからです。つまりその表示の信頼性を疑っているわけです。

以前から消費者が効能を期待して購入する食品として国の審査を受けた特定保健用食品がありますが、それなのになぜ審査を受けずに機能を表示する機能性表示食品があるのか、疑問です。消費者が甘く見られているなと感じます。