

# 健康食品とくすりの違い

No.36 (H16.8)

最近、健康食品と呼ばれるものをもっと多く目にするようになりました。さまざまな種類がありますが、中には医薬品と同じように錠剤やカプセルなどの形をしたものもあります。健康食品と医薬品にはどのような違いがあるのでしょうか？今回は健康食品と医薬品の違い、それぞれの特徴についてお話しします。

食品と医薬品の違いは？

「食品」とは、医薬品及び医薬部外品を除くすべての飲食物と規定されており、「保健機能食品」「一般食品」に分けられます。

「医薬品」は、薬事法という法律に基づき安全性、効果などについて国の数多くの厳しい審査基準をクリアして、承認・許可されたものです。

「医薬部外品」は、医薬品に比べて作用が緩やかで、医薬品に準ずるものとされています。

|                   |         |        |                       |
|-------------------|---------|--------|-----------------------|
| 医薬品<br>(医薬部外品を含む) | 保健機能食品  |        | 一般食品<br>(いわゆる健康食品を含む) |
|                   | 特定保健用食品 | 栄養機能食品 |                       |

保健機能食品って何？

保健機能食品は、健康維持などを期待して使用される食品のうち、国が安全性や有効性を考慮して設定した規格基準等を満たしたもので、「栄養機能食品」と「特定保健用食品（トクホ）」に分けられます。その他の「いわゆる健康食品」には法的な定義はなく、販売業者等が独自の判断で、「健康食品」等と称して販売しているものです。

**栄養機能食品**（ビタミン剤、カルシウムなど）

身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的とした食品です。ビタミン12種類（ビタミンA、ナイアシンなど）とミネラル5種類（鉄、カルシウムなど）が国の規格基準に合えば栄養機能食品と表示して販売でき、届出や許可申請は必要ありません。

**特定保健用食品（トクホ）**（オリゴ糖、キシリトールなど）

厚生労働省の審査により、食品の成分に健康の維持増進に役立つ作用があると認められ、「便通を良好にする食品です」「血圧を正常に保つことを助ける食品です」など効果の表示をすることの出来る食品です。「トクホマーク」が目印です。

医薬部外品って何？

医薬部外品は、医薬品と同様、安全性などについて厳しい審査を受けていますが、人体に対する作用が緩やかで、薬局以外の一般小売店でも購入することができるのが特徴です。以前は薬局でしか買えなかった栄養ドリンク剤がコンビニ等でも買えるようになったのは、規制緩和によって医薬品から医薬部外品に移行されたためです。7月末よりさらに整腸薬など 371 品目が医薬部外品に移行されコンビニ等での販売が可能になりました。

サプリメント（サプリ）って何？

サプリメントとは、英語で「補うもの」という意味の言葉で、日本ではまだ明確な定義はありませんが、錠剤やカプセル状の栄養補助食品のことをさすことが多いようです。ビタミンやハーブなどその成分によって食品の中での分類が異なります。消費者がサプリメントを選ぶ際に、適切な情報提供と助言を行うサプリメントアドバイザーの認定も始まっています。

健康食品は、それぞれの特徴を知り、自分に合ったものを選んで適切に使用することが大切です。また薬を服用中の方や病気等で治療中の方は、必ず医師、薬剤師にご相談下さい。