



vol.60 栄養だより

2022.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： 飲んだだけで血糖値が下がる〇〇〇ってホント！？

新聞の見出し・CM・SNSなど、健康食品の広告を見る機会が多いですね。「飲むだけで体重が落ちる?!」「気になってた糖から解放!」など目にするると購入したくなりますが、健康のためにと利用して逆効果になることも。今月はいわゆる健康食品について特集します。

健康食品とは「広く健康の保持増進に資する食品全般」を指す物として用いられます。健康食品から国が機能表示等を許可している保健機能食品を除いたものを「いわゆる健康食品」と言います。いわゆる健康食品は、安全性や有効性の科学的根拠が示されているわけではなく、使用には特に注意が必要です。最近ではSNSなどで過剰な宣伝が行われ、あたかもその商品を摂取するだけで、食事・運動・薬物療法によることなく、糖尿病が改善する・痩身効果が得られるかのような印象を与えている商品もあり、よかれと思って購入すると逆効果になる恐れがあります。

健康食品は病気の治療を目的にしているわけではないので、医薬品のような効果は得られません。健康食品を利用したからといって、自己判断で通院や処方薬を中断し食事や運動の管理をしないと、糖尿病治療に悪影響を与えます。健康被害や糖尿病治療に影響するものもあるので、使用する前には必ず主治医に相談しましょう。

健康維持の基本は「栄養バランスのよい食事、適切な運動、十分な休養」これに代わる健康食品はありません!! 健康食品はあくまでも補助的なものであり、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「主食・主菜・副菜」を揃えた食事を心がけましょう。

「健康食品」

国が制度を創設して機能表示等を許可

保健機能食品

- ・特定保健用食品 (通称：トクホ)
- ・栄養機能食品
- ・機能性表示食品

機能表示は認められていない
いわゆる健康食品

虚偽誇大表示の可能性!!



体験談がこんなにたくさん!



有名人が言ってるから安心!



飲むだけですぐに効果が!?

体験談は根拠があいまいで捏造されている可能性もあります。本当にその健康食品だけで良くなったのかが客観的に明らかでない上、全ての人に同じように効果があるわけではありません。

有名人・専門家であっても、複数の専門家による客観的な評価が必要です。SNSの宣伝は良い面だけを切り取り、誇張して伝えられていることもあるので、うのみにしないことです。

あたかも商品を摂取するだけで、効果が得られるような広告は虚偽誇大表示等にあたり、合理的な根拠を示さなければ健康増進法に違反する恐れがある事案として指導が行われます。

参考資料：メディカ出版：糖尿病ケア2021年春季増刊 消費者庁：健康増進法（誇大表示の禁止について）厚生労働省：健康食品の正しい利用法

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

FAKE

