

# モニターだより



## <みやぎ食の安全安心消費者モニターについて>

県民参加による食の安全安心確保対策を推進するため、消費者としての役割を自らの行動で積極的に果たす人材を育成することを目的に、「みやぎ食の安全安心消費者モニター」を随時募集・登録しております。研修会等の行事にご参加いただくことで、食の安全安心に関する正しい知識を得ていただいております。

## 【開催報告】食の安全安心セミナー 「健康食品との上手な付き合い方について」

令和5年9月8日、宮城県庁2階講堂にて、食の安全安心セミナーを開催し53名の方々にご参加いただきました。また、セミナーの録画データを申込者限定でYouTubeにて配信を行いました。こちらについては、81名の方々から視聴申込をいただきました。

今回は、公益社団法人全国消費生活相談員協会食の研究会の代表を務める澤木佐重子様を講師としてお招きし、健康食品の概要や問題点、利用する際のポイント等に関してご説明いただきました。

参加者の皆様からは、「消費者として、どのような視点で健康食品と付き合い合えばよいか、わかりやすく教えていただき、参考になった」などの声が寄せられました。

お忙しいところ、多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。



セミナーの様子



セミナーの資料はホームページに掲載しております。左のQRコードよりご覧いただけます。

## ピックアップ！～講演の内容を一部ご紹介します～

### 健康食品の概要

#### ●健康食品とは

- 私たちが口から摂取するものは、「食品」と「医薬品（医薬部外品も含む）」に分けられ、健康の維持・増進の効果をうたった健康食品は「食品」に分類されます。
- また、健康食品の中でも、国の制度に基づき機能性を表示できる“保健機能食品”と、それ以外の“その他健康食品（いわゆる健康食品）”に分類されます。



## 保健機能食品について

保健機能食品は、以下のとおり分類されます。

	特定保健用食品	機能性表示食品	栄養機能食品
対象食品	食品全般（生鮮食品の許可事例はなし）	食品全般(サプリメント、加工・生鮮食品)	ビタミン、ミネラル等特定の成分を含む食品(サプリメント、加工・生鮮食品)
利用対象	健康が気になる人	健康な人（疾病罹患者、未成年者、妊産婦、授乳婦を除く）	健康な人（1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな人）
責任	国	事業者	—
手続	国が製品の安全性・有効性を審査し、許可	事業者が安全性・機能性の科学的根拠を国に届出	個別の許可申請を行う必要がない自己認証制度
機能性の評価方法	最終製品を用いたヒト試験	①臨床試験 ②最終製品に関する研究レビュー ③機能性関与成分に関する研究レビュー	特になし（栄養成分の役割は既に科学的根拠に基づいたものであるため）
評価内容の確認	公開義務はなし	消費者庁のHPで公開	公開義務はなし
マーク記号		パッケージの主要面に「機能性表示食品」であること、「届出番号」を明記	名称に「栄養機能食品（成分名）」と表示

## 「いわゆる健康食品」について

保健機能食品以外の健康食品（「いわゆる健康食品」）の概要は以下のとおりです。

### ● 概要

- 「いわゆる健康食品」は機能性を表示できない
- 機能性等の効果を暗示した広告（利用者の体験談など）があるが、広告の効果や安全性は保障されていない
- 病気を治す効果を謳っているものもあるが、健康食品はあくまで「食品」であり、「医薬品」ではない。



使用にあたって…

### ● 確認すべきポイント

- 表示内容（成分名、含有量、問い合わせ先）がきちんと記載されているか
- 「〇〇に効く!」、「△△が治る!」といった表示や、医薬品成分が含まれているか  
→ このような表示・成分があると、無承認無許可医薬品（承認・許可を受けていない医薬品と同じ成分が含まれ、医薬品のような効能効果を謳っているもの）に該当する
- “GMPマーク”がついている商品かどうか  
※ GMPとは：Good Manufacturing Practice（適正製造規範）  
→ 「安全」に「一定の品質」が保たれるように製造されたことが、客観的に確認されているもの。



### ● 使う際に心がけること

- 薬のように使わないこと、また他の薬と併用しないこと
- アレルギーに注意すること
- いくつもの製品を同時にとらないこと
- 記録をしておくこと

### ★ 体調に異変を感じたら…

- すぐに使用をやめること
- 医療機関で診てもらうこと
- 最寄りの保健所に連絡すること



## 汚染物質とは

環境汚染物質とは自然界に放出されても分解されにくく、生態系に悪影響を与える可能性のある化学物質のことです。PCB（ポリ塩化ビフェニル）、有機スズ化合物、有害金属などがあります。

例えば重金属（鉛、カドミウム、水銀など）やPCBなどで空気、水、土壌が汚染されることによって、食品が汚染されることがあります。今回は汚染物質のなかでも代表的な物質について3つ説明します。



出典：MSDマニュアル家庭版 (msdmanuals.com) URL:<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0>

## 水銀

水銀は常温、常圧で液体である金属で、体温計等に用いられていたことで有名です。水銀は土、空気、水すべての中に微量存在しています。

水銀の耐容週間摂取量（一生涯にわたって毎週摂取し続けても、健康への悪影響がないと推定される一週間あたりの量）は体重1kgあたり2.0μgとされています。例えば、体重60kgの場合、週に120μg摂取し続けても悪影響がないとされています。日本人の一日の水銀の平均摂取量は8.2μgと推定されており、平均週間摂取量は57.4μgとなることから、**平均的な日本人が通常摂取する量では健康に影響はありません。**

しかし、妊娠中は、少し注意が必要になります。日本人の水銀摂取の80%は魚介類由来と言われており、魚介類を極端にたくさん食べるなど、偏った食べ方をすることで水銀が多く取り込まれ、胎児に影響を与える可能性があります。そのため、厚生労働省より下の表のとおり**妊娠中の場合には注意が必要な魚介類の種類や食べる量についての目安**が示されています。目安を参考にして、バランスの良い食事を心がけましょう。

魚介類の名前	食べる量の目安（日本人が平均1食に食べる魚介類の量である刺身1人前、切身1切れ、それぞれ約80gを基準として）
キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ、クロムツ	1回80gとして、週に2回まで (1週間当たり160g程度)
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ（本マグロ）、メバチ（メバチマグロ）、エッチュウバイガイ、ツチクジラ、マッコウクジラ	1回80gとして、週に1回まで (1週間当たり80g程度)
コビレゴンドウ	1回80gとして、2週間に1回まで (1週間当たり40g程度)
バンドウイルカ	1回80gとして、2ヶ月に1回まで (1週間当たり10g程度)

※キハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオなどは特に**注意が必要ない**とされています。



出典：魚介類に含まれる水銀について URL:<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/>



## カドミウム

カドミウムは金属元素のひとつで鉱物や水中、土壌等に含まれています。人体にとって有害であり、体内に吸収されると腎臓に機能障害を引き起こすことがあります。

日本人のカドミウム摂取量の約4割が米からの摂取と考えられており、米の消費量の減少に合わせ日本人のカドミウム摂取量も減少していると言われています。

耐容週間摂取量は体重1kgあたり7 $\mu$ gとされており、通常の食生活を送っていれば、食品に含まれるカドミウムによって健康が損なわれることはないと考えられます。

国際的な食品の規格を定めるコーデックス委員会ではカドミウム基準値を下の表のとおり定めています。

食品	基準値
米（玄米）	0.4mg/kg以下
清涼飲料水 （ミネラルウォーター類）	0.03mg/L以下



農林水産省が平成21～26年度において日本全国で栽培されたコメ、小麦、大豆等を対象とした実態調査では、カドミウム濃度が0.4 mg/kgを超える試料はありませんでした。

出典：我が国における食品からのカドミウムの摂取量 URL:[https://www.maff.go.jp/j/syoutan/nouan/kome/k\\_cd/jitai\\_sesyuu/02\\_int.html](https://www.maff.go.jp/j/syoutan/nouan/kome/k_cd/jitai_sesyuu/02_int.html)

## マイクロプラスチック

マイクロプラスチックとは5mm以下の微細なプラスチック粒子のことです。

近年、マイクロプラスチックによる海洋汚染等が問題視されており、魚等の体内からもマイクロプラスチックが見つっています。また、マイクロプラスチックが蓄積した魚介類やプラスチック包装された食品を摂取することで、人体にも取り込まれていると言われています。



マイクロプラスチックの健康への影響について、国際機関の見解として、国連の海洋汚染専門家会議（GESAMP）は、「現在観察されているマイクロプラスチックの環境濃度では、ヒトへの健康リスクが顕著に高まっていることを示唆する証拠はほとんどない」としています。

また、世界保健機関（WHO）は、「飲料水を介したマイクロプラスチックの摂取は、ヒトへの健康リスクは小さなものの、さらなる研究が必要である」とし、「マイクロプラスチックへの曝露と潜在的な健康影響をより正確に評価するためにさらなる研究を要する」としています。

現状では、人体への影響はほとんどわかっていないため、今後研究結果等の情報に注目する事が重要です。

参考：マイクロプラスチック問題の現状と対策 URL:<https://www.erca.go.jp/suishinhi/kenkyuseika/pdf/20230529/02.pdf>

## 編集後記

## ご意見・ご感想をお寄せください

日ごとに寒さが身にしみる頃となってまいりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

12月になり、クリスマスが近づいてきました。幼い頃クリスマスである25日の夜ではなく、クリスマスイブの24日の夜にイベント等があるのが疑問でしたが、なんでも、キリスト教で使われている教会暦では日が沈むと日付が変わるため、現在の24日の夜からクリスマスが始まるそうです。クリスマスイブという言葉もクリスマスの前日という意味だと勘違いしていましたが、クリスマスの夜という意味らしいです。（相澤）

宮城県環境生活部食と暮らしの安全推進課  
〒980-8570

宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号

電話：022-211-2643

FAX：022-211-2698

Eメール：syokua@pref.miyagi.lg.jp

HPは右のQRコードまたは「宮城県消費者モニター」で検索！

バックナンバーもご覧いただけます

