

連載④ 機能性表示食品を利用したセルフメディケーションは難しい

健康を維持するには食事からの栄養の摂取、食生活の改善を心がけることが最も重要ですが、その上で特定保健用食品、栄養機能食品、及び機能性表示食品を利用することも選択肢の一つになります。しかし、これら食品は医薬品ではなく疾病の治療・治癒・予防等を目的として摂取するものではないので、私たち消費者はどのように健康食品を選択して、セルフメディケーションに役立たせるのかは難しいです。

私の孫は小食で、偏食もひどく野菜もほとんど受け付けません。無理にでも野菜を食べさせようと思ったのですが、最近「青汁」で代用しても良いかなと思っています（未成年者なので、勧めない方が良いかなとも思い、まだ、決断できずにいます）。また、世の中には野菜嫌いの大人も多く、慌ただしく食事をして十分に野菜を摂取しないケースもあり、この場合も「青汁」を勧めても良いと思っています。そこで、どの商品が良いか調べてみることにしました。青汁に乳酸菌を加えるなど、事業者はそれぞれ工夫をしており、市販されている青汁を比較するのは難しいと感じます。商品ごとに少しずつ中身が違っており、一般食品として市販されているものだけでなく機能性表示食品あるいは特定保健用食品として市販されているものもあります。食品なので「おいしさ」や「飲みやすさ」を優先して選択するのは良いと思いますが、機能性を重視してセルフメディケーションに利用しようとするとうまくいきません。その結果、広告にお金をかけている商品や知名度の高い企業の商品を選択することも多いようで、機能性を表示できる健康食品の健全な育成を望むものとしては残念な気もしています。トクホ・機能性表示食品・一般食品（いわゆる健康食品）の区別がつかない消費者も多く、普及に向けて行政、企業を挙げた啓蒙活動は十分ではないと思います。また、一般食品の中には栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品といった表示で販売されているものもあり、さらに、消費者の理解・選択を難しくしています。

排尿時の不快感・残尿感に対して、いくつかの薬（第2類医薬品）が市販されています。トクホや機能性表示食品には該当する商品はありませんが、一般食品（いわゆる健康食品）には該当すると思われるものがあります。この場合、機能性表示はできないので、「特に中高年の男性におすすめ。残っていることが多い、キレが悪いという不安に」というような悩ましい表現になっています。トクホや機能性表示食品は、どのような症状に効能を示すかの表示はできず、一般食品（いわゆる健康食品）のギリギリの表現などもあり、機能性を表示できるメリットを十分に生かせず、苦勞しているようです。機能性表示できる範囲が制限されていることが、結局、同じような機能を表示する商品が多数、届出されていることになっており、このことは、連載②で例に挙げた「血圧が高めの方に適した機能」のある商品が数多くあることから明らかです。

「機能性の表現規制が厳しく、制度の利便性を上回っている」「販売部署が広告規制に縛られ、販促に消極的」といった声もあり、もう少し一般食品（いわゆる健康食品）と差別化できるような環境を作り出すべきでしょう。「機能性表示食品制度は完璧なものではなく、現時点でも玉石混合であることは理解している。この制度は最初から小さく生んで大きく育てるのではなく、運営の中で改良を重ねてより良い制度にしていくといった趣旨でスタートしている。」と述べている方もいますが、せっかく作った制度であり、機能性表示を可能にしたことが消費者にも事業者にもプラスになるようすべきだと感じます。

健康食品は、限定的ではあるにしても疾病発症の予防効果を持つことを表示できると良いと思います。また、「少し血圧が高い」「少し血糖値が高い」という人には、医薬品を使用せず、運動療法と同じように健康食品の利用を推奨できるような環境になれば、機能性を表示できる健康食品の存在価値は高まるでしょう。私の場合は、多くの学術論文などから機能性がありそうだが、トクホの承認を得るのは難しい食品（機能性が疑わしいのではなく、機能性はあるそうだが、その実証が難しいので機能性表示食品として届出した食品。例えば、多数の被験者に対して比較実験をするのが困難）をセルフメディケーションに利用することは選択肢の一つになります。