

# サプリメントや健康食品



# サプリメントや健康食品

私たちが口にするもののうち

- ・米、麦等の穀物
- ・牛肉等の食肉
- ・牛乳、乳製品、卵等

人類が長年食べてきたものは  
経験的に問題がないことが分  
かっている。

- ・食品添加物
- ・遺伝子組換え食品
- ・環境からの汚染物質  
(カドミウム)
- ・放射性物質
- ・農薬・動物用医薬品 等

リスク評価、基準値の  
設定等のリスク管理措置  
が行われている。

安全性は確保

# サプリメントや健康食品の問題点

## 食経験のない食品

リスク評価は行っていない

## サプリメント、健康食品

リスク評価は行っていない

〈米、麦、牛乳・乳製品、食肉、卵、〉

長年の食経験に基づき安全だと思って食べている

## 食品の安全は量の問題

(例)大豆イソフラボン(体内ホルモンのバランスを崩す可能性が報告)

・豆腐半丁(150~200g)に30.5~40.6mg

・味噌大さじ1杯(18g)に8.9mg

・納豆1パック(40~50g)に29.4~36.8mg

たぐさんは食べられない

・豆乳(200ml)に52.1mg ⇒ 大量に摂取できる

イソフラボンを強化しているものもある。

# サプリメントや健康食品 まとめ

私たちが口にするもの

人類が長年食べてきたもの  
⇒ 経験的に問題がないことが分かっている

リスク評価、基準値の設定等のリスク管理措置が行われているもの

特定保健用食品

一般的なサプリメントや健康食品

**安全性  
は  
確保**

**危害発生  
の可能性  
がある**