

## 機能性表示食品について

2015年4月から新たに機能性表示食品制度がはじまりました。国民の健康に対する関心が高まる中、消費者にとっては「選びやすく」、企業にとっては「参入しやすい」と言われる機能性食品制度について、Co-Dr.のドクターメンバーである白澤抗加齢研究所所長、順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授の白澤卓二先生にうかがいました。



白澤卓二 先生

### 「機能性表示食品」で日本経済は活性化するか

2015年4月1日、2013年6月に公布された「食品表示法」が施行されました。この法律は厚生労働省、農林水産省などがそれぞれ独自に定めていた食品についての58本の表示基準を一本化することにより、消費者が安全に食品を選ぶことができるようにしたのですが、中でも「機能性表示食品制度」が始まったことは、非常に大きなトピックスだと思います。

アメリカでは1994年に「栄養補助食品健康教育法(DSHEA)」が成立し、それまでただの食品扱いだった健康食品が、一定の審査のもと「ニュートラスティカル(中間自然成分)」として機能が表示できるようになりました。

その結果、アメリカのサプリメント(錠剤・カプセル形状等のもののみ)市場は20年で4倍まで成長しました。実はこの成長の一部を日本の消費者が担っているという面もあります。日本製のサプリメントは、何の機能も記載していない、書いちゃいけなかったのですから当然です。アメリカ製のものは、ちゃんと書いてある、自分の体調に合わせて選びやすい。インターネットの普及で個人輸入も簡単になりましたから、何の機能があるのかわからない日本のサプリではなくて、きちんと機能が明記されているアメリカのサプリを購入する人も多かったと思います。

今回、制度がはじまって一週間で事業者から消費者庁へ届出が80件を超え、4月中に20製品の届出が受理されています。「いわゆる健康食品」の市場規模や消費者の受容性の高さなど、経済的観点からも非常に期待が持てる制度といえます。

### 消費者が情報をどう判断するか、リテラシーが必要

いままで「食物繊維〇mg含有」「DHA 配合」そんな成分表示を見て、その成分にどんな機能があるのか自分で調べなくてはいけなかった日本の消費者にとって、今回始まった「機能性表

	特定保健用食品(トクホ)	機能性表示食品
認可システム	許可制	届出制
効果や安全性に対する責任	国	各事業者
機能性の根拠	効果や安全性等について国が個別に審査	臨床試験結果または研究レビュー(システムティックレビュー)を届出時に提出(個別審査は実施せず)
評価指標について	全身の健康にかかわる特定の保健的効果のみ	目や腰など、ピンポイントでも評価が可能。また、主観的な評価指標(睡眠改善や疲労感など)を活用できる



示食品制度」はどのような影響があるのか考えてみましょう。

まず、今まで表示されていなかった「機能」がパッケージに表示されているわけですから、自分の体質や体調に合っているものかどうか、判断する材料がきちんと提供されることになった、つまり選びやすくなった、これは大きなメリットです。

一方で「機能性表示食品」は「特定保健用食品(トクホ)」のように国の機関が個別に審査した上で許可を与えるわけではなく、事業者による届出制です。もちろん届出の際にきちんとした臨床試験、

またはシステムティック・レビューの実施によるエビデンスの提出が求められますが、個別審査をするわけではないので粗悪品、安全性に疑問がある製品が流通する可能性が皆無とはいえません。

消費者庁は届出を受理し、届出内容をホームページ上で公開し、健康被害が起きていないかどうかのトラッキングはしますが、機能についての保証をするわけではありません。パッケージに表示されている機能を見て、あるいはホームページで公開された情報を見て、どう判断するかは消費者にゆだねられているといえます。

「機能性表示食品」を有効に活用するためには、消費者が情報をどう読み解くか、というリテラシーが必要です。そのためには自分の身体と向き合うこと、自分を知ることです。体質やライフスタイル、健康について気になること、などを振り返り、その上で自分の何が必要か、何が合っているのかを判断することが大切です。



## 日本独自の食品が有望、海外市場への期待も

「機能性表示食品」はトクホに比べ、事業者が参入しやすくなったのは事実ですが、安全性という観点から、エビデンスのレベルはトクホなみの水準が求められて

います。とはいえ、トクホでは表示できない機能も表示できるようになりましたから、事業者側がエビデンスのレベルについて判断に迷うこともあるかと思います。そこで、医学の分野からそういった事業者に指針を提示しようということで、私が理事長補佐を務めている日本抗加齢医学会で、エビデンスのレベルについての目安となるデータブックを作成中です。機能性表示食品を販売しようとする事業者へのサポートとしての取り組みですが、医学界として一定の目安を提示することで、粗悪品や機能、安全性に疑問がある製品の流通を未然に防止するという消費者保護の役目もあります。

ご承知のように世界中のさまざまな分野で、日本製品の品質の高さ、安全基準の確かさなどが評価されています。円安の影響もあり、海外から多くの観光客が来日し、日本製品のショッピングを楽しんでいます。家電製品やブランド品をまとめ買いする観光客の姿がよく報道されていますが、実は美容、健康分野でもメイド・イン・ジャパン製品への興味・評価は非常に高く、化粧品や栄養補助食品をまとめ買いする観光客も増えてきているようです。

その観点から、これからは日本独自の発酵食品を活用したものや、日本の立地を活用した食材や製品に注目が集まるのではないのでしょうか。

「機能」の点からみると、たとえば認知機能・記憶機能の改善、脳のメモリエンハサーに作用するオメガ3脂肪酸は、魚類に多く含まれていますが、これなどは海洋国家であり、長く魚類を食べてきた日本らしいものだと思いますし、日本の麹菌や海外でつくれない酵母を活用したものなどは、日本の国内市場はもちろん、海外への輸出も期待できるのではないのでしょうか。

いま「未病」という言葉がよくつかわれますが、疾病と正常の線引きが非常にむずかしい、境界線上に位置する人が非常に多くなっている。忘れてはいけないのは、自分の身体は自分が食



# Co-Dr. Report

べたものでできているということです。動物は両親からもらった身体を、食べたもので再生を繰り返して生きています。食べ物は自分の一部と考え、きちんと判断して選びたいものです。事業者にも、消費者視点を忘れずに良質な製品と的確な情報の提供をお願いしたいですね。

白澤卓二(しらすわ・たくじ)

白澤抗加齢研究所 代表取締役所長

## 【経歴】

1958年神奈川県生まれ。1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。

1990年同大大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。

東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より現職。

専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。日本抗加齢医学会理事、バイオフィアリハビリテーション学会理事長、基礎老化学会理事、日本老年医学会評議員、ライフ・レンクス®社(本社マドリッド)科学顧問。

著書は『100歳までボケない101の方法』『老いに克つ』『免疫力をアップする、塩麴のおかげ』『100歳までボケない手指体操』『100歳までサビない生き方』『「砂糖」をやめれば10歳若返る!』など100冊を超える。

また、毎日新聞木曜夕刊、週刊女性などにアンチエイジングに関する記事を連載中。

順天堂大学 大学院医学研究科 加齢制御医学講座

～長寿遺伝子研究の白澤卓二～ホームページ:<http://www.shirasawa-acl.net/>