

週刊誌が指摘した機能性食品の効果と安全性

公益財団法人食の安全・安心財団理事長・東京大学名誉教授
唐木英明

ある週刊誌が掲載した「トクホの大嘘」と題する特集記事について考えてみる。

1. 科学の水準に達していない根拠論文があった

週刊誌の指摘では、トクホの根拠論文の中にはプラセボ対照群を作らずにごく少数の被験者で効果を判定するような論文があった。トクホ制度が作られた1991年当時はこれでよかったのかもしれないが、関連の企業は古い根拠論文を見直すことが求められている。

2. 効果は有無が問題で、大小は問題ではない

週刊誌の次の批判は効果が小さい点である。例えばあるトクホは科学的に妥当な手法を使って腹囲脂肪面積が減っていることが証明されているが、その効果はそれほど大きくはないことが問題だと主張している。しかし、そもそもトクホは食品であり、薬品のような強い効果がないことは常識である。ただし、あたかも大きな効果があるような誇大な表示する企業があり、これが消費者の誤解を招くことは週刊誌の批判のとおりである。

3. 安全性の問題

週刊誌は「人工甘味料」の安全性について疑義を述べているが、その根拠は、多量を摂取をした時だけ見られる毒性が微量でも出現するかのように誤解したり、すでに医学的な検証で否定されている事例をあたかも真実であるように強弁しているものであり、安全性はすでに科学的に証明されている。ただし、最もリスクが高いのは安全性の科学的検討が行われていないいわゆる健康食品であり、次に機能性食品の摂取方法である。医薬品の場合は医師の判断で患者が必要な期間しか飲まない。他方、機能性食品は自己判断で様々な生理条件の人たちが何年間も飲み続けるのだが、そのような飲み方についての十分なデータがない点は注意が必要である。

4. 機能性食品の役割

歴史を見ると、江戸時代までは効果も安全性も不明の民間薬しかなかった。明治政府は「有効無害」のものしか医薬品として認めず、証明がない民間薬を厳しく取り締まった。しかし、現在もなお人々は健康食品と名前を変えた民間薬に頼り、神社仏閣に頼っている。そんな心情がある限り規制だけでインチキ健康食品をなくすことはできない。そこで政府は方針を転換して、安全性と効果に関する科学的な根拠がある製品については効能表示を許可することにして、トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品が生まれた。国民がこれらの製品を選択することでインチキ健康食品を排除するという明治政府以来の願望を達成することが大きな目的だった。さらに、健康食品を摂取することが自身の生活習慣を見直すきっかけになれば、国民の健康向上につながるという希望もあった。

結局、科学的根拠が示されていないインチキ健康食品の排除は政府の規制と消費者の賢い選択と企業の倫理の三者の共同作業が必要である。