



「サプリメント」の調べ方

2008.3 山梨県立図書館

近年、サプリメントなどの手軽に摂取することのできる栄養食品・健康食品が増えています。それらを利用する前に、どんな効果があり、どの程度取ればいいのか、また、その成分が信頼できるものかどうか、調べてみませんか？

※ここに示した情報は参考資料であり、特定の医療行為や製品の購入等をおすすめするものではありません。



成分について調べる

1. サプリメントの成分名がわかっている場合……成分・素材名から調べる

『機能性食品素材便覧』改訂増補版（薬事日報社 2006）

現在国内で販売されている中から、売上げの高いもの、話題となったものの247品目について解説しています。各成分の基本的情報、効果のメカニズム、人での科学的実証、安全性、医薬品としての情報などに触れ、最後に安全性と有効性に関して総合評価を行っています。巻末に、成分名・学名・別名・キーワード索引が付いています。

『健康食品のすべて』日本語版（同文書院 2006）

サプリメントなどのデータベースとして世界で最も普及しているといわれる、『Natural Medicines Comprehensive Database Consumer Version』の日本語版です。1,000を超える項目について、専門家だけでなく一般の方にもわかりやすく、科学的根拠に基づき解説しています。巻末に、医薬品との相互作用の可能性があるナチュラルメディスン一覧、症状別の有効性、記載医薬品の日本における商品名と製造・販売元一覧、一般的日本語名・英文名・学術名などの索引が付いています。

『サプリメントデータブック』（オーム社 2005）

ニュートラシューティカルズという医薬学と栄養学をあわせた新しい概念に基づき、重要なサプリメントとしてビタミン類11項目、ミネラル類23項目、機能性食品

16項目について紹介します。また、日本と欧米のサプリメント事情についても解説しています。巻末に索引付き。

『やさしい化粧品&サプリメント成分辞典』（中央書院 2003）

化粧品の成分約1,600と、サプリメントの用語を収録。補足として、Q & A方式で成分表示、安全性、ビタミンCやアミノ酸など46項目についても解説しています。

『食の医学館』（小学館 2002）

サプリメントの活用法や各成分に関して解説しています。また、病気・症状に働く食品もわかります。巻末に索引が付いています。

インターネット情報源

『「健康食品」の安全性・有効性情報』（独立行政法人国立健康・栄養研究所）

<http://hfnet.nih.go.jp/>

「素材情報データベース」では、素材解説、関連法規と制度、有効性、安全性（危険情報）、総合評価、参考文献などを詳しくみることができます。また、健康食品の被害・副作用情報を紹介する「安全情報・被害関連情報」や、200語の用語解説もあります。

● 「ニュートラシューティカルズ」<Nutraceuticals>とは？ ●

栄養 <Nutrition> と医薬 <Pharmaceutical> の2つの単語をかけ合わせた言葉です。毎日の食生活に栄養を上手に取り入れ、健康の維持増進を応援するという考えかたを指します。サプリメント製造関係の企業で、この考えに基づく製品開発が始まっています。

2. サプリメントの成分名がわからない場合……症状や効果・効能から調べる

『サプリメント事典』第2版（蒲原聖可著 平凡社 2007）

最新医学データに基づき、全123種のサプリメントを解説し、効果と安全性について、見やすく4段階の格付け評価をしています。症状・病気からひけるサプリメント活用法や、サプリメント選びの基礎知識、病気にサプリメントを利用する際の注意点などにも触れられています。巻末に効能別の索引が付いています。

『健康食品データベース』（第一出版 2007）

科学的根拠に基づき、健康食品素材の有効・安全性、医薬品や他の健康食品との相互作用などを解説しています。和文・欧文索引と、効能・効果の早見表、薬物との相互作用の早見表がついています。

『食品の効きめ事典』（清水俊雄著 真興交易（株）医書出版部 2003）

保健機能食品からハーブ、健康食品などについて、人での有効性の科学的根拠、副作用の可能性、別のサプリメント・医薬品との相互作用について、国内外の情報を病気ごとに調査しまとめたものです。高血圧、貧血、便秘などの症状別に、効果のある成分、制限が必要な成分が書かれており、関連する食品の具体例が写真入りで出ています。巻末に参考文献一覧と索引が付いています。

『薬より良く効くサプリメント・バイブル』（アール・ミンデル著 同朋舎 2000）

「あなたに必要なサプリメントの効果と使用法」と題し、特定の症状に効果のあるサプリメントや、サプリメントの新情報・新効果などについて紹介しています。巻末に索引が付いています。

インターネット情報源

『サプリメントデータベース』（日本サプリメント協会）

http://www.j-sup.com/sup_db/index.php

サプリメントをはじめ、化粧品・食品全般について、国内外・メーカーを問わず市場に流通する製品を生活者の視点から調査・研究するNPO法人のサイト。サプリメントデータベースでは素材や症状から検索ができ、商品検索では各商品の写真や値段を調べることができます。

『NIKKEI NETサプリメント・ナビ』（日本経済新聞社）

<http://health.nikkei.co.jp/navi/supplement/>

サプリメントの上手な使い方をやさしく解説。症状・成分名からも検索できます。

★健康情報を評価するには★

「〇〇が体によい」などの健康情報を評価する（信頼性や重要性を見分ける）ポイントとして、東北大学の坪野吉孝教授は5つの基準をあげています。

- （１）具体的な研究にもとづいているか
- （２）研究対象はヒトか
- （３）学会発表か論文報告か
- （４）定評ある医学専門誌に掲載された論文か
- （５）研究デザインは「無作為割付臨床試験」や「前向きコホート研究」か
（→長期にわたる比較・追跡調査などが行われているか）
- （６）複数の研究で支持されているか

『食べ物とがん予防 健康情報をどう読むか』（坪野吉孝著 文藝春秋 2002）より



安全性について調べる

1. 被害情報について調べる

『健康食品・中毒百科』（内藤裕史著 丸善 2007）

健康食品を摂取するにあたり、安全かどうか判断の基本となる健康被害事例や、学術雑誌に発表された1,000編を超す論文を引用して解説します。巻頭に和名・英名索引が付いています。

インターネット情報源

『「健康食品」の安全性・有効性情報』（独立行政法人国立健康・栄養研究所）

<http://hfnet.nih.go.jp/contents/index1.html>

健康食品の被害・副作用情報を紹介する「安全情報・被害関連情報」があります。

2. 利用上の注意点・取扱い方・品質などについて調べる

『食品薬学ハンドブック』（講談社 2005）

薬剤師などの医療従事者、健康食品などを開発・販売する人や関心のある消費者のために、健康食品などについて薬学者が科学的に概説します。総論では、食品薬学や薬用食品の現状と行政の動きについて、各論では、重要な食品素材について、植物由来と微生物由来にわけて五十音順で解説しています。巻末に、医薬品として使用される原材料の範囲に関する基準と、和文・欧文・学名索引が付いています。

『保健機能食品・サプリメント基礎と活用』2007（カザン 2006）

学生、管理栄養士、薬剤師などに向け、栄養指導・薬剤指導に必要なサプリメントなどの機能をわかりやすく解説します。法的根拠や利用上の注意、安全性・有効性、医薬品との相互作用、機能性食品の未来について述べています。巻末に索引付きです。

『医療従事者のための〈完全版〉機能性食品（サプリメント）ガイド』

（講談社 2004）

医療関係者が、実際の販売・医療の場で安心してサプリメントを活用するために役立つ実用書です。科学的根拠、安全性、医薬品との関連などの情報をオールカラー、写真つきで掲載しています。年齢別の栄養所要量とビタミン・ミネラルの摂取基準、各章や各テーマ末に詳しい参考文献一覧がつき、巻末に索引と執筆者プロフィール

一覧がついています。

インターネット情報源

「いわゆる栄養補助食品の取扱いに関する検討会報告書の公表について」

(厚生労働省)

http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0327-3_13.html

厚生省生活衛生局長の下に設けられた、「いわゆる栄養補助食品の取扱いに関する検討会」による報告書です。栄養補助食品について、日本の現状や国際的な動向、定義と範囲、名称や表示、安全性の確保などについて報告しています。

「コンシューマーラボ 日本語版」(コンシューマーラボ.COM社)

<http://www.consumerlab.com/ja-jp/index.asp>

消費者と同じルートで実際に商品を購入後、品質テストにかけ、元FDA(米国食品医薬品局)検査官による分析をふまえ、テスト結果を発表しています。合格となった製品名は無料で見るのですが、不合格(不認可)となった製品を見る場合は有料の会員登録が必要です。

3. 関連する法令、通知、基準、認定制度などについて調べる

『健康食品・保健機能食品関係法令通知集』(中央法規出版 2004)

いわゆる健康食品に関して、虚偽誇大表示や、販売禁止、健康被害などに関する法律、通知、具体的事例についてまとめられています。健康補助食品規格基準集、安全性の規格基準にあった製品につけられるJHFAマーク申請の手引きなども掲載されています。内容は、平成16年3月14日現在です。

『日本人の食事摂取基準』2005年版(第一出版 2005)

国民の健康を維持・増進するため、エネルギー・栄養素の摂取量の基準を示す「日本人の食事摂取基準」の2005年版です。各成分について、基本的事項、目安量(成人、小児、乳児、妊婦別)、上限量、注意事項などがわかります。

『栄養素の許容上限摂取量の決め方』(WHO, FAO著 産調出版 2007)

2005年、WHOとFAOにより、栄養物質の許容上限摂取量を決定するための国際的モデルが開発され、2006年に報告書が出されました。本書はその完訳版で、栄養素リスク評価の基準を専門家向けに提案します。

インターネット情報源

「厚生労働省法令等データベースシステム」(厚生労働省)

<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/>

食品衛生法・薬事法などの関連法規や、健康食品や被害情報に関する通知などをキーワードで検索でき、日付指定などの詳細な検索も可能で、全文を読むことがで

きます。データは概ね2ヶ月毎に更新されます。

「財団法人 日本健康・栄養食品協会」（日本健康・栄養食品協会）

<http://www.jhnfa.org/index.htm>

保健機能食品、特別用途食品などに関する情報収集や、調査研究及び普及指導を行っている法人です。健康補助食品については、規格基準の設定とJHFAマーク表示認定制、健康補助食品GMP認定制度の運営を行なっています。

「日本サプリメントアドバイザー認定機構」（日本臨床栄養協会）

<http://www.jcna.jp/>

医師、栄養士等で構成される日本臨床栄養協会のサイト。正しい栄養学知識とサプリメントの最新情報を提供する“サプリメントアドバイザー”の認定機構に関する業務も行っています。



ちょっと一息 ～スポーツとサプリメントの関係は？～

『**スポーツ生理学**』（青木純一郎編著 市村出版 2001）

競技者をトレーニングし、いかに競技力を向上させるかを課題とするスポーツ生理学の観点から、サプリメントについて解説しています。競技者及び指導者に対し、栄養素の補給、疲労回復、競技力およびパフォーマンスの向上に役立つ、各種サプリメントの効果を述べています。巻末に索引付き。



新聞・雑誌で最新の情報を調べる

“サプリメント”などのキーワードから、最新の情報を調べることができます。

データベース

※図書館内では、無料で利用可能です

「日経テレコン21」（日本経済新聞社）

「日経新聞」「日経産業新聞」1981年10月～、「日経流通新聞」1985年10月～、「日経金融新聞」1987年10月～、「日経新聞地方経済面」1982年11月～などについて、キーワードで検索できます。

「聞蔵（朝日DNA）」（朝日新聞社）

「朝日新聞」（1984年8月～）、「AERA」（1988年5月創刊号～）、「週刊朝日」（2000年4月～）の記事と、電子版「朝日現代用語・知恵蔵」について、キーワー

ドで検索できます。

「山梨日日新聞縮刷版データベース」(山梨日日新聞社)

「山梨日日新聞」の記事を、1995年1月1日～前日分までキーワードで検索できます。

「MAGAZINEPLUS (マガジンプラス)」(日外アソシエーツ)

国内最大の雑誌・論文情報データベースです。一般誌・専門誌、学会の年報・研究報告、記念論文集等の記事が検索できます。

インターネット情報源

「薬事日報」(薬事日報社) <http://www.yakuji.co.jp/>

医薬業界の新聞「薬事日報」のホームページで、薬事業界ニュースなどを読むことができます。サイト内キーワード検索も可能です。

「国立国会図書館NDL-OPAC」(国立国会図書館)

<http://opac.ndl.go.jp/index.html>

「雑誌記事索引の検索／申込み」では、国立国会図書館で記事を記録した雑誌(雑誌記事索引採録誌)に掲載された各記事・論文について、記事のタイトル・著者名などから検索でき、利用登録後はインターネット経由で複写の申込みができます。



★ちょっと一息★ ～ハーブサプリメントについて調べたい！～

ハーブ製品について調べられる本があります。

『ハーブの安全性ガイド』

(クリス・D. メレティス著 フレグランスジャーナル社 2003)

ハーブ製品とその使用方法に関して、初心者から医療従事者まで対象にしたガイドブック。オールカラー・写真入りで、医薬品、サプリメント、食品などについて、ハーブと併せて利用する場合の有用・有害な点についての解説や、ハーブ単独の使用法が書かれています。巻末に索引付き。

『メディカルハーブ安全性ハンドブック』(東京堂出版 2001)

ハーブサプリメントの安全性を確かめるのに役立つハンドブック。AHPA(米国ハーブ製品協会)が編集。約650品目のメディカルハーブを7段階に分け、使用上の注意や、科学的な安全性について説明しています。



統計・データを調べる

『厚生労働省国民健康・栄養調査報告』平成16年（第一出版 2006）

毎年実施されている“国民健康・栄養調査”について、平成16年11月実施の調査結果をまとめたものです。主要成分について、1人1日あたりの補助食品等の摂取の有無別に分けた栄養素等摂取量が、年齢別・男女別に見ることができます。

『健康と美のライフスタイルデータ集』2002（生活情報センター 2002）

サプリメントを摂っているか、摂取した種類、栄養素や機能性成分のどのような情報に関心があるかなどのデータについて、消費者意識調査、関連の官庁統計等を広範囲に収録した、健康と美に関するデータ集です。巻末に索引付きです。

『食生活データ総合統計年報』2008（生活情報センター 2007）

食生活に関するあらゆる分野の資料を網羅した年報。「健康に役立つ食品」の項目では、農林漁業金融公庫「健康に役立つ食品に関する調査」に基づくデータとして、サプリメント類の購入頻度、購入目的、購入金額、購入判断として欲しい情報などのデータが掲載されています。

『日本人の食生活を読み解くデータ総覧』2006（生活情報センター 2005）

「サプリメント（栄養機能食品）」の項目があり、栄養機能表示の対象となる成分、サプリメントの利用状況と利用目的、選ぶ際の重視点、必要度、摂取状況などに関するデータが掲載されています。

インターネット情報源

『厚生労働省 平成13年 国民栄養調査結果の概要』（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/12/h1211-1b2.html>

厚生労働省が毎年実施している“国民栄養調査”（現在は“国民健康・栄養調査”）。毎年実施する調査項目以外に、「食生活状況」など異なるテーマで調査しており、平成13年はビタミン・ミネラルの使用状況について調査。使用頻度や何種類飲んでいるかなどを図表にしています。厚生労働省ホームページでは他の年度の調査結果の概要も見ることができ、補助食品の栄養素別摂取量などがわかります。



★ちょっと一息★

～サプリメントに関する本はどのくらい出版されてるの？～

『健康・食事の本全情報』1993-2004（日外アソシエーツ 2004）

1993年から2004年までに国内で刊行された「健康」と「食事」に関する図書10,207点がテーマ別に掲載されており、p.378～383には「サプリメント」に関する本の一覧があります。1992年刊の『健康・食事の本全情報』80/92の続編です。



具体的な商品を調べるには…

『市販加工食品成分表』改訂第8版 会社別・製品別（女子栄養大学出版部 2005）

約230社、約6,000品目の市販加工食品について、会社別・製品別に、「五訂日本食品標準成分表」に準じて成分値を表示しています。「栄養調整食品・栄養補助食品」の項目があり、具体的加工食品名とその成分値、分析機関・年月、原材料名、内容量、賞味または消費期限についてのデータが掲載されています。

『健康・栄養食品事典』2006-2007 改訂新版（東洋医学舎 2006）

健康食品・栄養機能成分・保健食材の3つの分野に分け、約900の素材・成分について解説。健康食品に使用することはできない医薬品成分リストや、具体的な商品情報の広告、企業情報や関連団体・省庁の名簿も収録しています。

『サプリメント図鑑』2007 決定版（経済界 2006）

NPO法人日本サプリメント評議会が、第三者機関として独自のサプリメント評価基準を設け、その基準をクリアした151の製品をカラー写真で紹介したものです。サプリメントの飲み合わせに関する注意点にも触れています。巻末に成分名別、商品名別、効果に関する成分コメント別の索引が付いています。

インターネット情報源

「サプリメントクチコミランキング」（NPO法人日本サプリメント評議会）

<http://www.supplierank.com/>

気になる症状・性別・年齢・生活習慣などから足りない栄養成分を調べることができ、また成分名でサプリメントを調べられる成分辞典もあります。医師などの協力を得て、安全性・有効性などの面から健康食品を評価し、良質であると判断されたサプリメントを評価サプリメント（健康食品を含む）として紹介しています。