

サプリメント AtoZ ③

情報リテラシーをつけることから

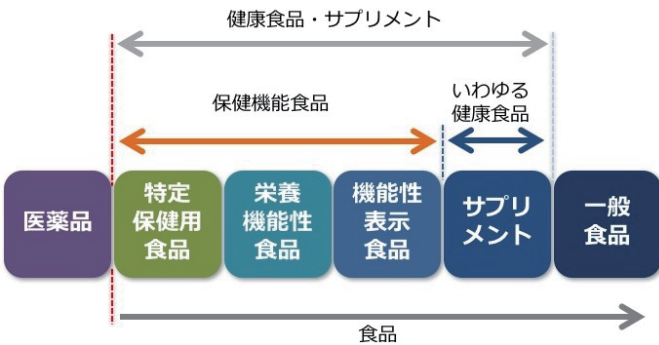
サプリメントは医薬品とは異なり、配合内容についての科学的根拠は必ずしも明確でありませんし、品質においても、なんの規制もありません。その一方で、販売促進のための情報は氾濫していますが、自分に必要な製品かどうか、どの製品を選べばいいのかを判断するための情報は十分とは言えません。そこで、サプリメントを賢く活用するために知っておきたいことをまとめました。

サプリメントとは？

サプリメント(supplement)とは、「補足」という意味で、何を補足するのかと言えば、食事だけでは不十分な栄養素です。つまり、食事だけでは不足しやすい栄養素、それも絶対に必要とされる栄養素を補うのがサプリメントの役割だということです。

サプリメントの法的な位置付け

口に入れるものは大きく「医薬品」と「食品」に分けられますが、サプリメントは法的には「食品」です。



食品の中でも、その有効性や安全性を示すことで限定的に効果効能を表示することが許される「特定保健用食品」等がありますが、お子さんを望むカップル、いわゆる妊活用サプリメントは全て「いわゆる健康食品」に分類されます。

医薬品とサプリメント

医薬品とサプリメントとの違いを以下の表にまとめました。

	医薬品	サプリメント
品質	法律で一定に管理	バラバラ
科学的根拠	厳格な試験で裏付け	あいまい
利用環境	薬剤師や医師が管理	自己責任
効果効能	表示できる	表示できない

医薬品の品質は法律で一定に管理されているのに対して、サプリメントはなんの法的な規制も受けません。そして、医薬品の有効性や安全性は厳格な試験によって裏付けられていますが、サプリメントのそれはあいまいです。また、医薬品は薬剤師や医師によって管理されているのに対して、サプリメントの利用は自己責任にまかされているのです。その上、医薬品には効果効能が明記されていますが、サプリメントは「なにに役立つのか」を表示することは禁じられています。

サプリ利用の障害は「何に役立つか」表示できないこと

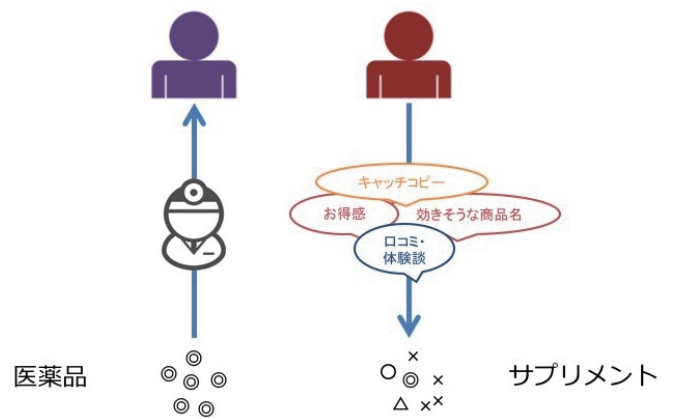
サプリメントを利用する上で、最大の障害は、サプリメントには「何に役立つのか」が表示されていないことでしょう。なぜ表示できないのかは、「紛らわしいから」、すなわち、医薬品と間違えられるおそれがあるからです。

全く、もっともな理由ですが、製造者や販売者は販売する上で大変困ったことになります。どんな人に、どのように使ってもらえばいいのかを表示できないわけですから。

キャッチフレーズや体験談で「合法的に」販売する

そこで、販売者は、明確な表現はできないので、「思わせぶりな」表現のキャッチフレーズ、あるいは、体験談などで「間接的に」、どんな人にどのように使ってもらいたいかをアピールし、販売活動を展開しているというわけです。

最近のインターネットやSNSの普及で、サプリメントの主な宣伝はネットを通じたものになり、そうなると、キャッチフレーズや体験談が溢れることになり、下の図のように、消費者は販売促進情報でサプリメントを選ぶという状況になってしまいました。



自分で勉強し、知識や情報を得ることが絶対に必要

販売情報で適切なサプリメント選びが出来るはずがありません。キャッチフレーズや体験談の中に製品選びに必要な客観情報はほとんどないからです。

であればこそ、キャッチフレーズや体験談ではなく、開示されている製品データで、自分に必要な製品かどうか、安心して使える品質レベルであるかどうかを自分で判断しなければなりません。そのための知識や情報は自ら勉強し、身につけることが絶対に必要になります。情報リテラシーをつけることが最初の第一歩ということになります。