

# 改訂



## チーム医療担当者必携

# 健康食品の基礎知識

### — 150の演習問題と解答・解説 —



編集：佐藤健次 東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科 教授  
 芝 紀代子 文京学院大学保健医療技術学部臨床検査学科 教授

執筆：千田俊雄、本間 達、栗原由利子、吉田祥子、長 雄一郎  
 (東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科)

定価2,520円(本体2,400円)／B5判／230頁／2007年4月刊

生活習慣病が保健医療対策上、重要な国民的課題となっていますが、栄養面での補給として多くの健康食品・サプリメント等が健康志向ブームの中、市場に流通しています。医学的・栄養学的に効果が明らかなものから伝承や海外の資料に基づくものまでが氾濫しているともいえ、中には健康を損ねたり、中毒症状を起こす報告もあります。正しい健康食品の知識は、医療担当者にとって必須のものといえます。本書は、医師、薬剤師、看護師、臨床検査技師等のチーム医療担当者が、健康食品の理解に必要な「食品、疾患と栄養、相互作用から法律」までの基本的知識をまとめた「チーム医療担当者必携 健康食品の基礎知識」の最新刊です。健康食品に関わる基準、法規の変化に対応し、各章も見直ししてアップデートされた内容です。

## 主な改訂のポイント

- ・健康食品に関する基準、法規の変更に伴う見直しを行いました
- ・前版では、各章末の演習問題が95問であったのを今版では合計150問に
- ・健康食品と医薬品の相互作用の章の全面的な見直しを行いました

## 目次

### 第1章 食品学総論／健康食品概論

1. 国民の食生活
2. 食品の分類
3. 栄養表示基準
4. 加工食品品質表示基準(JAS法関連)
5. アレルギー原因物質の表示 問題・解答

### 第2章 栄養化学

1. 3大栄養素と代謝
2. ビタミン
3. ミネラル 問題・解答

### 第3章 疾患と栄養

1. Nutrition Support Team(NST：栄養サポートチーム)
2. 栄養アセスメント
3. 疾患の食事療法 問題・解答

### 第4章 健康食品の薬物に対する影響／医薬品との相互作用

1. 食事が薬物吸収に及ぼす影響と相互作用
2. 食品と医薬品の相互作用
3. グレープフルーツジュース(甘皮を含む)と医薬品の相互作用
4. セントジョーンズワートと医薬品の相互作用
5. 牛乳と医薬品の相互作用
6. コーヒー、紅茶、緑茶、ドリンク剤に含まれるカフェインと医薬品の

- 相互作用
7. アルコールと医薬品の相互作用
8. タバコと医薬品の相互作用 問題・解答

### 第5章 食品衛生学／食品添加物と食中毒

1. 食品添加物
2. 食中毒
3. 食品中の汚染物質 問題・解答

### 第6章 健康食品総論

1. 健康食品の問題点
2. 特定保健用食品の成分と効果
3. 栄養抽出物(サプリメント) 問題・解答

### 第7章 健康食品各論

1. 一般健康食品の成分と効果 問題・解答

### 付 章 関係法規

1. 健康食品が関係する法律
2. 薬事法
3. 加工食品の表示に関する法律とその目的
4. 遺伝子組換え食品の表示に関する法律
5. 有機食品の表示
6. 不当表示を規制する法律
7. 特定保健用食品の許可申請手続き
8. 消費者取引に関する法律 問題・解答

〈取扱店〉

〈発売元〉

## 株式会社 じほう

<http://www.jiho.co.jp>



〒101-8421 東京都千代田区一ツ橋2-6-3 (一ツ橋ビル)  
TEL03-3265-7751 FAX0120-657-769

〒541-0046 大阪市中央区平野町2-3-7 (アーバンエース北浜ビル)  
TEL06-6231-7061 FAX0120-189-015

# 健康食品の薬物に対する影響

## 医薬品との相互作用

近年、わが国においても健康食品の摂取は急増しており、需要に応えるべくさまざまな健康食品が販売されている。それにとりも健康食品と医薬品とが併用される頻度が高く、健康食品と医薬品との相互作用の危険性が認識されるようになってきた。

この章では、健康食品と医薬品との相互作用に関し、代表的な食品および嗜好品について概説する。

### 1 食事が薬物吸収に及ぼす影響と相互作用

医薬品が効果的に生体に作用するためには薬物の体内動態が重要となる。食事そのものが薬物吸収に及ぼす影響について、①胃内のpH値、②胃内容の排出速度、③消化管の膜透過があげられる。

#### ① 胃内のpH値

各薬物はpH値により溶解度が異なるため、胃内におけるpH値の変動は、薬物の吸収に影響を及ぼすとされている。通常、空腹時では胃内容物のpH値は1～2であり、標準的な食事により短時間でpH値が6に上昇し、約2時間持続する。したがって、食事によって胃内のpH値が変動することにより、薬物の溶解度が変化するため、薬物の吸収率や効果に影響がでると考えられている。

たとえば、エリスロマイシンなどのように強酸性条件下で不安定な薬物は、酸性の強いジュースで服用したり、胃内pH値が低い空腹時に服用すると、薬物の溶解過程および崩壊過程に影響を及ぼし、薬物の効果が減弱するおそれがある。

#### ② 胃内容の排出速度

薬物は、通常、胃よりも表面積が広い小腸から多く吸収される。胃内容物の排出速度が速いと、薬物の吸収速度に影響を及ぼすと考えられている。胃内容物が関与しており、高脂肪食、高温の食事、高粘度の食料は、胃内容物の排出速度を低下させる。また、大食いをした時やよく噛

改訂 チーム医療担当者必携

# 健康食品の基礎知識

— 150の演習問題と解答・解説 —

## 内容見本

### 3 栄養表示基準

#### ① 法律での定義

栄養表示基準とは健康増進法第31条の規定により、一般の消費者に販売する加工食品（鶏卵以外の生鮮食品を除く）に、日本語で栄養成分・熱量に関する表示をする場合に、適用される基準である。栄養機能食品についてもこの基準は適用されるが、特用途食品（特定保健用食品を含む）には適用されない。

※ただし、特定保健用食品は「特定保健用食品の審査等取扱い及び指導要領」により同様の基準が規定されており、それ以外の特用途食品は「特用途食品の表示許可について」で満たすべき許可基準が規定されている。

#### ② 適用範囲

一般消費者に販売される加工食品等で、日本語で栄養表示をしようとするもの他、輸入した食品に日本語で栄養表示をして販売する場合にも適用される。販売される製品の容器包装及び当該製品に添付する文書に表示しなければならない。なお、営業者が使用する業務用（加工用）の食品については対象外だが、一般の消費者が直接その表示を見る機会がある場合には対象となる。また、以下の場合には栄養表示基準に基づく表示を行う必要がない。

- (ア) 原材料名の欄にのみ表示してある栄養成分
- (イ) 他の法律により義務づけられた栄養成分名の表示
- (ウ) 農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）に基づく表示
- (エ) 店頭等で表示されるポップやポスター等、製品の容器包装及び添付文書以外のものに栄養表示する場合

本文縮小

表1-6 食品につけられるマーク

マーク	名称	意味
	特別用途食品マーク	乳児用、妊産婦用、高齢者用など特別の用途に適するといふ表示を厚生労働大臣が許可した食品につけられる。特別用途食品は保健所に提出された申請書類を、厚生労働省が総合的に検討して許可する
	特定保健用食品マーク	食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品にこのマークがつけられる
	条件付き特定保健用食品マーク	「根拠は必ずしも確立していませんが」及び「特定の保健の用途に適する」可能性がある食品です。」という条件文を付けた表示として許可される特定保健用食品のマーク
	JASマーク	農林水産大臣が必要と認めた、主として加工食品についてJAS (Japanese Agricultural Standard) 規格を定め、品質、表示両方の基準について第三者の検査を受けて合格したものはJASマークをつけることができる
	有機JASマーク	JAS法改正における有機農産物及び有機農産物加工食品のJAS規格に適合するかどうかを検査を受けて合格し、有機JASマークがつけられたものでなくては「有機栽培トマト」「オーガニック紅茶」等の表示をすることができない
	特定JASマーク	平成5年6月のJAS法の改正により、新たに制定されたJAS規格で、従来の規格に比べて、新たに制定されたJAS規格の品質表示の表示方法が異なる

マーク	名称	意味
	遺伝子組換え分別マーク	主な原材料について一つでも遺伝子組換え農産物および非遺伝子組換え農産物が分別されていない旨の表示をした加工食品、もしくは生鮮食品につけられる東京都独自のマーク
	遺伝子非組換えマーク	主な原材料について非遺伝子組換え農産物である旨の表示のみをした加工食品もしくは生鮮食品につけられる東京都独自のマーク
	受精卵クローン牛由来生産物(肉)マーク	受精卵クローン牛またはその生産物である旨を示す東京都独自のマーク
	ハートチェックマーク	アメリカ心臓協会(American Heart Association)による、ハートチェックマークの認証は以下の基準のすべてを満たした食品に対して与えられる 1人分の食品量あたりの基準量：低脂肪(3g以下)・低飽和脂肪(1g以下)・低コレステロール(20mg以下)・ナトリウム(480mg以下) 以下の栄養素をひとつ以上含むもの：たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維
	JHFA認定マーク	厚生労働省指導のもとに設定した品目別企画基準に基づき、規格成分のみならず一般細菌や大腸菌なども分析した上、表示内容についても産学・産業界の専門家が構成する「JHFA」が認定する

キリトリ線

《申込書》

改訂 健康食品の基礎知識  
— 150の演習問題と解答・解説 —

定価2,520円  
(本体2,400円)

部

ISBN 978-4-8407-3724-1

年 月 日

書店様番線印(書店申込)	(直接購入お送り先)	〒	(印)	弊社より直送の場合は送料を頂戴します。  [書店経由の場合は直接この部分を書店にお渡し下さい。]	
	ご住所				
	フリガナ				
	貴院(社)名				
	部署・ご担当				
	電話番号	( )			
	市町名				
	電話番号				