

# ノロウイルス食中毒に注意!!

ノロウイルスは、幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。特に冬季に多く発生しますが、1年を通して発生しています。

少ないウイルス量で人に感染し、腸管内でウイルスが増えます。患者のごくわずかなふん便やおう吐物でも多くの人を感染させますので、注意が必要です。



## 感染経路

**【二枚貝 人⇒食品⇒人 人⇒人】**

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。

(汚染された二枚貝を食べることや、感染した調理者によって汚染された食品を食べること)

感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。

## 感染した時の症状

感染後、24～48時間程度で、おう吐、吐き気、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。感染しても症状が出ない人もいます。

(症状が治まっても長い場合は1カ月程度、ふん便中にウイルスを排泄している場合もあります。)

## 予防のポイント

- 十分な手洗い** ノロウイルスにアルコールは効果ありません。液体せっけんを使用して、よく泡立ててこすり洗いし、流水でしっかりすすぎましょう。
- 十分な加熱** カキなどの二枚貝は十分に加熱（中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱）してから、食べましょう。
- 十分な消毒** 調理器具等は洗剤を使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭き、10分後に水洗いして下さい。



## 広告



こんな仕事をお待ちしています

- ◎植木・除草 ◎襖・クロス
- ◎毛筆あて名書き ◎一般事務
- ◎マンション・事務所等清掃
- ◎家事・育児援助サービス
- ◎洋服のお直し・オーダー 他

◆お気軽にお問合わせください。

公益社団法人  
**板橋区 シルバー人材センター**  
〒173-0004 板橋区板橋2-65-6  
板橋区情報処理センター2階  
**☎ 3964-0871**

商品の購入や契約など消費生活にかかわる相談を無料で受け付けています。

## 板橋区消費者センター

☎ **03-3962-3511** (相談専用)

〈相談時間〉月曜～金曜 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

土・日・祝日はこちらへ

## 消費者ホットライン

☎ (局番なし) **188**

音声ガイダンスに沿って電話機を操作してください。  
PHS、IP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

以下の窓口へおつなぎします。(年末年始を除く)

土曜 9:00～17:00 東京都消費生活総合センター(直通あり 03-3235-1155)  
土・日・祝日 10:00～16:00 国民生活センター

## 板橋区消費者センター

☎ **03-3579-2266**

〒173-0004  
板橋区板橋2-65-6  
板橋区情報処理センター 7階  
FAX : 03-3962-3955  
ホームページ  
http://www.city.itabashi.tokyo.jp

記事に関するご意見ご要望をお聞かせください。



賢い消費者になるための情報紙



2015年(平成27年) 12月発行 No.296



機能性表示食品で健康になれる? ..... p1~p3

ノロウイルス食中毒に注意!! ..... p4

編集・発行 板橋区消費者センター



# 機能性表示食品で健康になれる?

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所 情報センター 健康食品情報研究室長  
千葉 剛

皆さんは「機能性表示食品」って知っていますか?

これまで機能性を表示することができる食品は、国が個別に許可した特定保健用食品(通称:トクホ)と国の規格基準に適合した栄養機能食品に限られていました。しかし、市場では、効果を暗示させるような宣伝広告により多くのいわゆる健康食品やサプリメントが販売されています。このような状況では、消費者はどの製品を摂取すればいいのか、また、本当に効果があるのかわかりません。そこで、事業者が有効性・安全性を確認した上で機能性を表示し、消費者の皆さんが商品を適切に選択し健康維持に役立てるための制度として、平成27年4月1日「機能性表示食品」制度が始まりました。では、この機能性表示食品は本当に皆さんの健康維持に役立つのでしょうか。

## 機能性表示食品とは

今回の「機能性表示食品」は「特定保健用食品(トクホ)」「栄養機能食品」とともに保健機能食品の一つとして位置づけられましたが、それぞれ特徴が異なります(P2 図1)。

このなかで「特定保健用食品(トクホ)」はヒトにおける安全性・有効性について国の審査を受け、消費者庁長官により「血圧を正常に保つ」「血糖の上昇を抑える」などの保健機能の表示が許可された食品です。つまり、適切に利用することで健康維持に役立つことを国が認めた食品です。ただし、多くの消費者はトクホを知っているにもかかわらず、その特徴を正しく理解しておらず、適切に利用できていないという実態があります。つまり、トクホであっても、適切に利用し健康の維持に役立てられている人はほんの一部なのです。

一方、「機能性表示食品」はトクホに似ていますが、安全性・有効性に関して国は審査をしません。機能性を表示するには、安全性の確保を前提とし、事業者の責任において有効性の科学的根拠を示すことが必要となります。そのため、「本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。」という表示が義務付けされています。また、機



機能性表示食品の特徴として、販売60日前に消費者庁に届け出をする必要があり、その届出内容は消費者庁のホームページにて公開されています。消費者庁は、自らは安全性や有効性の内容を精査せず、消費者自身で届出情報を確認し、商品選択に役立てるように呼び掛けています。しかしながら、消費者庁のホームページのどこに掲載されているのかわかりづらく、その内容も消費者にはわかりにくいことが指摘されています。消費者庁および事業者が情報提供のあり方をもう少し工夫しなければ、折角、情報公開をしても、消費者が製品選択に役立てることは出来ません。まだまだ消費者になじみのない制度であるがゆえ、「事業者のモラル」に依存した制度となっています。

図1 保健機能食品の種類と特徴

	栄養機能食品	特定保健用食品（トクホ）	機能性表示食品
形式	規格基準型	個別許可型	事前登録型
内容	対象となる成分を国が定めた範囲内に含んでいれば、国が定めた機能を表示できる	企業より出されたデータを国が審査したうえで、消費者庁長官が許可する	事業者の責任において有効性・安全性を評価し、販売60日前に消費者庁へ届け出る
対照	ビタミン13種 ミネラル6種 n-3系脂肪酸	食品全般	食品全般 (一部除外項目あり)
安全性	製品としての安全性は企業の責任	国が審査	事業者の責任
有効性	対象成分の科学的根拠は認知されている	国が審査	事業者の責任
目印	なし	 	届出番号

## 機能性表示食品を適切に利用するには

機能性表示食品を利用する上で最も重要なのは、「あくまで食品であって医薬品ではない」ということを認識することです。科学的根拠の下に表示された機能であっても薬の様に効くことはありませんので、病気の治療目的には利用しないことです。薬のような効果が得られるのであれば、それは薬になっているはずですが、メディア等で機能性表示食品の科学的根拠が不十分だということが指摘されていますが、所詮は食品ですので、その程度しか科学的根拠がないのが現実なのです。過度に期待をせず、まずは生活習慣（食生活・運動習慣）を改善し、その上で、本当に自分の健康維持に役立つかを考えてから利用するようにしましょう。

利用する際には、摂取目安量、摂取方法、摂取する上での注意事項をきちんと守ることが重要です。どんなに安全に作られた製品であっても、誤った使い方をすれば健康被害を起こしてしまう可能性があるのです。摂取目安量、摂取方法、注意事項などの情報は全て製品パッケージに表示されていますので、利用する前に必ず確認しましょう。しかしながら、実際の製品を見てみると、これらの注意事項は小さい文字でびっしりと記載されており、機能性表示食品を利用するであろう高齢者にとってはかなり読みづらいと思われる。適切に利用するための表示であるにもかかわらず、その表示が読みにくい、場合によっては読めないという状況も見直す必要があると思われる。



## 機能性表示食品による健康被害が起きたら

機能性表示食品は安全性が確保されているのが前提ですが、健康被害が絶対に起こらないということはありません。もし機能性表示食品を利用して体調不良を感じたら、すぐに摂取をやめ、事業者および保健所へ連絡するようにしましょう。事業者は被害情報を収集する義務がありますが、実は、どこまでの健康被害を消費者庁へ報告するかが明確に決められておらず、事業者間によって健康被害への対応に差が出る可能性があるのです。そのため、事業者だけでなく、出来るかぎり保健所にも連絡することが、被害の拡大防止に重要となってきます。

## おわりに

機能性表示食品を既に使っている、または使ってみたいと考えている方も多いことでしょう。生活習慣を見直した上で適切に利用することができれば、本来、機能性表示食品制度が目指している消費者の皆さんの健康維持に役立つ可能性があります。しかしながら、現状では、消費者の皆さんは健康食品を適切に生活に取り入れているとは言い難く、反って健康被害を起こす危険性が懸念されます。消費者庁ホームページでは「『機能性表示食品』って何?」というリーフレットが提供されており、また、国立健康・栄養研究所では、『健康食品』の安全性・有効性情報サイト（下 図2）を介し、「『機能性表示食品』とは?」というリーフレットを提供していますので、是非、参考にしてください。機能性表示食品とはどんなものなのか正しく理解し、分からない場合は、専門職（医師・薬剤師・管理栄養士・栄養士・アドバイザリースタッフなど）に相談した上で適切に利用するようにしましょう。



図2 「健康食品」の安全性・有効性情報サイト

リーフレット「機能性表示食品とは?」はここをクリック