

いわゆる健康食品を含めた一般食品には三つの機能があります。

その三つとは、生命を維持するための栄養素としての機能（1次機能）、味覚や香りなど食品を楽しむための機能（2次機能）、健康増進や疾病予防など体調を調整する機能（3次機能）です。

食品の1次機能に関しては、栄養学という学問として、多くの研究が積み重ねられてきた経緯があり、食品の1次機能を目的に健康食品を利用する価値は十分にあるかと思えます。

具体的には、食欲が衰えて食事量が減った場合、カロリーの高い高栄養補助食品を利用したり、不足しがちなビタミンやミネラルを補充するために微量栄養補助食品を利用したりするケースです。また固形物の摂取が難しい場合、ドリンク剤の栄養補助食品を利用する方法もあります。

これは体に不足した栄養素を栄養補助食品として補充するという理にかなった健康食品の利用方法であり、医師や栄養士などの指導のもとで積極的に取り入れてよいものだと思います。

その一方で、近年、食品の3次機能に注目が集まり、世界各国で研究が行われ、食品の新しい機能が発見され、情報発信されています。

この中には、有名な医学雑誌にある種の食品ががん患者の延命に寄与した報告もあります。しかし、健康食品の抗がん効果に関しては、現段階では信頼できる臨床データは少なく、研究途上の段階であるということも、このシリーズで紹介してきました。

ですが、現状では、自分で自分の健康を調整するセルフケア

のために、または、抗がん効果にいちじるの望みをかけて健康食品を利用している場合が多いようです。

一方、厚生労働省研究班の調査では、我が国のがん患者は、健康食品に対して月平均で5万円以上を費やしているという報告があります。これが、高いのか安いのかはケース・バイ・ケースだと思えますが、健康食品の利用は経済



大野 智

分のとって利用するだけの価値があるのかどうか納得いくまで考えた上で判断する必要があるかと思えます。

また、健康食品の利用を考えているがん患者が実際に利用に踏み切るきっかけとなるのは、「家族の勧め」である場合が多いという調査結果もあります。これは、家族や友人が患者に何かをしてあげたいという思いに対して、患者本人がそれに応えようとすることで、健康食品を利用するきっかけとなっている可能性も考えられます。

ですから、周りで見守り支えるべき人たちも健康食品を患者に勧める前に、十分な情報収集を行い、患者本人の意向も確認するなど慎重な対応が求められるでしょう。

（金沢大学補完代替医療学特任助教）



サプリメントは必要に応じて賢く使いたい。東京都内の薬局で