

# ちゅうおう 消費者だより

- P.1~3 健康食品って体にいいの？  
制度に基づいたものとそうでないものがある！  
消費者被害 こんなはずではなかったのに…  
広告を読み解く力をつけよう！
- P.4 中央区消費生活相談の概要 (令和2年度)

第180号

令和3年7月

編集発行

中央区  
消費生活センター  
☎3546-5332  
ホームページ  
[http://chuo-consumer.  
genki365.net/](http://chuo-consumer.genki365.net/)

## 健康食品って体にいいの？

—選ぶ前に知っておきたいこと—

健康によさそうだけど  
自分にも必要？

スマートフォンにサプリメントの  
広告がたくさん入ってくるけど、  
アクセスして大丈夫？

サプリメントは  
薬みたいなもの？

食品だから  
安全とっていいの？

商品が多すぎて  
どれを選べばよいか  
わからない・・・

本当に効果があるの？

「健康食品」や「サプリメント」は、一般的に健康に良いことをうたって販売されていますが、法律上の定義はなく、あいまいな用語です。健康への関心の高まりを受けて市場が拡大していますが、安易に利用すると思いがけない被害を受ける場合があります。適切に選択するために、健康食品の制度と実態を知り、さらに、あふれる広告を冷静に見極める力をつけることが大切です。

### 中央区消費生活センター 相談窓口のご案内

消費生活相談  
専用ダイヤル

☎03 (3543) 0084 ☎03 (3546) 5727

相談日時 月曜日から金曜日まで 午前9時～午後4時 (祝日・年末年始を除く。)

所在地 〒104-8404 東京都中央区築地 1-1-1 中央区役所 1階  
<http://chuo-consumer.genki365.net/>

契約や解約に関するトラブル、クーリング・オフの方法や商品の品質、事故等についての相談を専門の相談員がお受けしています。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

リサイクル適性(A)

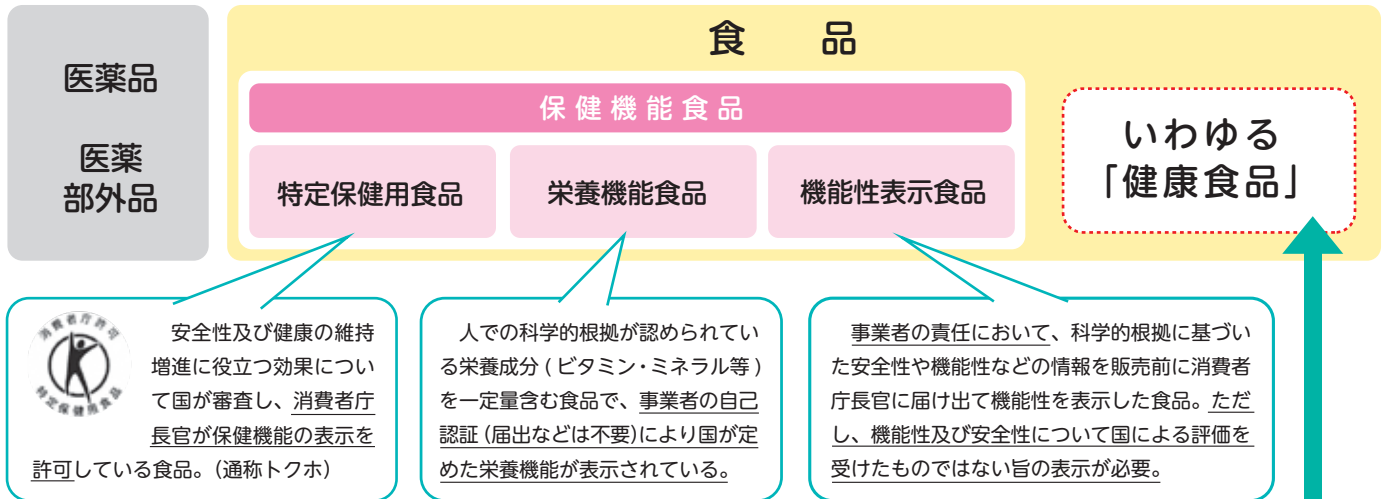
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

VEGETABLE  
OIL INK

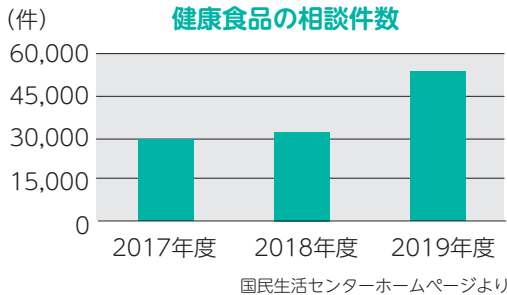
# 制度に基づいたものとそうでないものがある!

前項のとおり、「健康食品」は、法律上の定義はなく、分類上は食品なので、効能・効果をうたうことはできません。しかし、例外的に機能性を表示できる食品があり、これを「保健機能食品」といいます。国の制度に基づいたものとそうでないものの違いを知って選択に役立てましょう。

## 飲食するもののおおまかな分類



全国の消費生活センターに寄せられた健康食品の相談件数



## 制度から外れるいわゆる「健康食品」

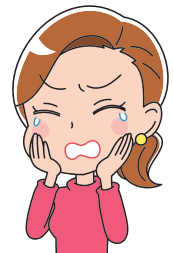
一般の加工食品に分類され、効果を検証する必要がないので、品質はまちまちです。中には安全性、有効性の根拠が乏しいものもあります。そのため健康被害や経済被害が多発しています。消費者センターに寄せられる健康食品のトラブルのほとんどがいわゆる「健康食品」で、相談件数は増加しています。

## 消費者被害

# こんなはずではなかったのに…

**事例1** バストアップ効果があるというネット広告を見て購入したサプリメントを取ったら、月経不順や不正出血が起きた。

**事例2** 脂肪をエネルギーに変えて痩せる、というネット広告を見て購入したサプリメントを取ったら下痢をした。



健康・美容を目的として購入したサプリメントで健康被害が報告されています。事例1のサプリメントに含まれる「プエラリア・ミリフィカ」は摂取によりホルモンバランスが崩れるなど、思わぬ健康被害が発生するおそれがあるため、国民生活センターが情報提供・注意喚起等を行っています。事例2のサプリメントについては、下痢等の体調不良が生じたという事故情報が急増したことから、消費者庁が消費者安全法に基づく注意喚起を行いました。このほかにも、サプリメントによる皮膚障害や肝機能障害などの事例が報告されています。

また、医薬品を服用している人が健康食品を取ることによって、医薬品の効果を弱くしたり、副作用を強くしたりすることがあります。使用するときは医師や薬剤師に相談しましょう。

### 事例3

SNSに「食べて痩せるを応援！」というサプリメントの広告が入ってきたので、思わず開いた。95%OFF500円というお得感とスリムなモデルの画像に引かれて申し込んだ。後から2回目以降1万円の定期購入で、4回以上の購入が条件とわかり、解約できず困っている。

事例3は、効果を誤認させて販売する手口で、しかも定期購入が条件でした。同様の経済被害が多発しています。運動や食事制限なしに、簡単に痩身効果が得られる食品はありません。また、通信販売にはクーリング・オフ制度がありません。申し込む前に取引条件を確認することが大切です。

## 広告を読み解く力をつけよう！

ネットがますます身近になった現代社会では、画像や動画を駆使したネット広告を読み解く力が必要です。SNSの閲覧中に飛び込んでくる魅力的な言葉や画像によって、販売サイトへ誘導され、トラブルに至るケースも多発しています。特にサプリメントのネット広告では、科学的根拠がないにもかかわらず、効果を印象づける表現が、消費者庁から優良誤認表示と認定され、措置命令を受ける販売サイトが多くあります。次のようなうたい文句に注意して、被害にあわないようにしましょう。

#### 問題のある広告例



#### 「体の機能を向上させる」「美しい理想の体形に」等の表現に注意

科学的根拠を確認しないまま、健康の保持増進効果をうたうことはできません。

#### 「医学博士が論文を発表」等に注意

専門家が唱えたからといって信頼できるとは限りません。信頼できる有効性についての情報は、多くの科学者による多角的な確認や評価を必要とするものです。

#### 「病気が治る」等の表現に注意

健康食品は薬ではないので、病気を治すことはできません。

#### 「自然・天然素材だから安心」に注意

自然、天然だからより安全とは限りません。用いられる原材料には普段の食生活では使わないものも多く、アレルギーの原因になります。また、原材料の管理が悪いと有害物質が含まれる場合があります。

#### 「喜びの声が多数寄せられています」に注意

体験談からは、本当にその商品でよくなったのか、何人中何人がよくなったのか、わかりません。ねつ造されていることもあります。



#### 健康維持のポイント

### 主食、主菜、副菜を基本としたバランスの良い食事が大切です！

健康食品を購入する前に食生活を振り返って、本当に必要かどうか考えてみましょう。利用する場合は適切に選んだ上で食事の補助とし、保健機能食品であっても効果を期待しすぎないで、健康的な生活を送るきっかけとして役立てましょう。

#### 参考になる情報（ウェブサイト）

▶東京都健康安全研究センター  
「健康食品ウソ？ホント？」



▶食品安全委員会（内閣府）  
「いわゆる「健康食品」に関するメッセージ」



▶厚生労働省  
食品安全関係のパフレット  
「健康食品の正しい利用法」



# 中央区消費生活相談の概要 (令和2年度)

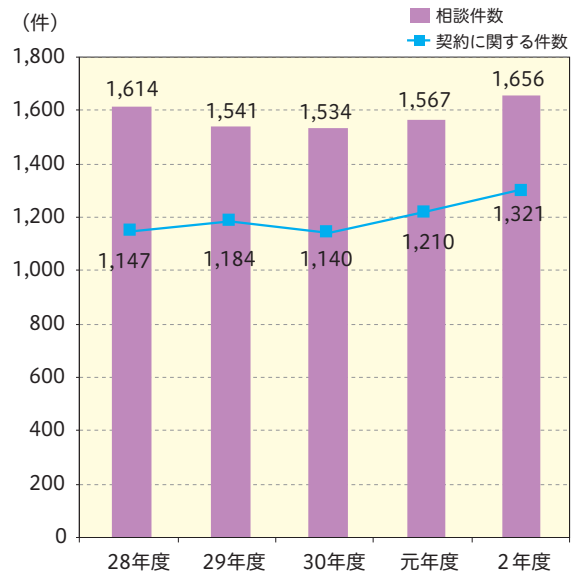
令和2年度の中央区に寄せられた消費生活相談は1,656件で、令和元年度(1,567件)から89件増加しました。契約に関する相談が1,321件で、相談全体のおよそ8割を占めています。

商品・役務(サービス)別に見ると、最も多いのは「運輸・通信サービス」に関するもので、200件以上の相談が寄せられています。特に多いのは、Wi-Fiや光回線の契約トラブルに関する相談です。主なものとして、「契約先のプラン変更だと思ったら、別業者との契約になっていた」「料金が安くなると言われて契約先を変更したら、説明されていないオプションが契約されており、高額な請求を受けた」などの事例があります。中には、契約を変更しなければならない、といった誤った説明で契約させていたり、勧誘時に契約に関する料金が正しく説明されていないケースも見られます。現在の契約内容や勧誘を受けた契約内容をよく確認することが大切です。

また、「レンタル・リース・貸借」では、賃貸住宅の原状回復費用に関する相談が目立ちます。入退居時には借主貸主の双方が立ち会い、損耗箇所を記録したり、確認事項を書面にすることが重要です。

さらに、「保健衛生品」では、マスク等衛生品に関するトラブルが多く寄せられています。身に覚えの無いマスクが自宅の郵便受けに投函されていたという相談もありましたが、特定商取引法の改正により、令和3年7月6日からは一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能となりました。事業者から金銭を請求されても支払いは不要です。

年度別相談件数の推移



商品・役務(サービス)別相談件数【総数1,656件】

