

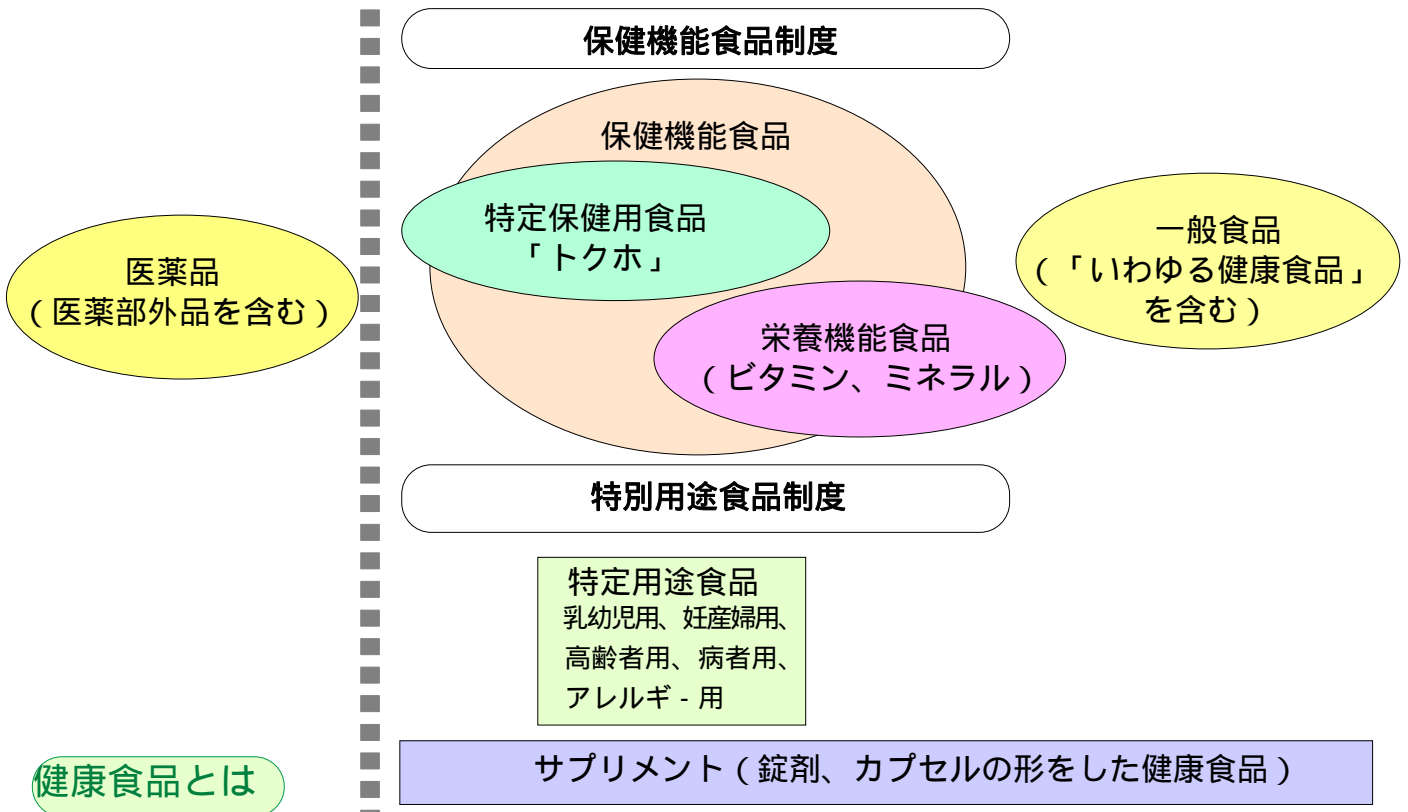


コミュニティ誌

岡部内科クリニック
 平成23年7月創刊
 平成24年4月発行
 0767(52)3007
 E-mail info@okabe-clinic.jp
<http://www.okabe-clinic.jp>

食と安全 健康食品に飛びつく前に

ある調査では生活習慣病外来の患者さんの3割強の人が健康食品・サプリメントを使用しており、そのうちの9割の方が 糖尿病だったとの報告があります（糖尿病診療マスタ - 2012、 1、 p46）。テレビ、新聞、雑誌、インターネットなどでは、健康食品やいわゆるサプリメントの広告を見ない日がありません。しかし、中にはいかがわしいものもあります。まったく効果のない健康食品に1千万円以上もつぎ込むなどの経済的被害をこうむったり、健康食品に過度の期待をするあまり本来の治療を中断したり、適切な食生活を怠ったりと逆に健康を損なっている例もあることをご存知ですか？ 今回は、健康食品を話題に取り上げてみました。



健康食品とは

広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指すものですが、錠剤やカプセルの形態をして、かつ広告が医薬品とまぎらわしいものもあるため、健康食品による被害を防止する目的で国は、上図のように**保健機能食品制度**、**特別用途食品制度**を設け安全性、有効性を確保することに努めています。**許可された安全性の保証された製品を使いましょう。**

医薬品：薬事法で規定されているもので、内服、注射や外用で人や動物の疾病の診断や治療、予防を行うもの（国内で医薬品として譲渡を含め流通させるには、厚生労働大臣による製造販売承認が必要です）

食品：1. **一般食品**：野菜、果物、菓子、調理品等その外観、形状等から明らかに食品と認識されるもの

2. **健康食品**：健康増進法の規定に基づき、国（消費者庁が管轄）が特定の機能の表示などを許可したもの（「**保健機能食品**」と「**特別用途食品**」）とそうでないもの（「**いわゆる健康食品**」）に大別され、「**保健機能食品**」はさらに「**特定保健用食品**」（いわゆる「**トクホ**」）と「**栄養機能食品**」に分類されます。

特定機能食品（トクホ）とは 身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含いて、「血糖値の気になる方に」「血圧が気になる方に」など、特定の保健の目的が期待できること表示できる食品です。このような「保健の用途」を表示するには、個別に生理的機能や特定の保健機能を示す有効性や安全性等に関する科学的根拠に関する審査を受け、消費者庁長官の許可を受けることが必要です。（健康増進法第26条）許可を受けたものには、下に掲げた許可証票がつけられています。

《例》



蕃爽麗茶
「食後血糖が気になる方に」



パインファイバー
「血糖値が気になる方に」

条件付き特定保健用食品

特定保健用食品のうち、現行の特定保健用食品の許可の際に必要なとされる科学的根拠のレベルには届かないけれども、一定の有効性が確認される食品で限定的な科学的根拠である旨の表示をすることを条件として許可対象とされたもの。下に示ような「条件付き特定保健用食品」の許可証票がつけられます。

特別用途食品とは 乳児、幼児、妊産婦、病者等の発育または健康の保持もしくは回復の用に供することが適当な旨を医学的、栄養学的表現で記載し、かつ用途を限定したものをいいます。用途の表示には健康増進法第26条に基づく国の許可が必要です。許可されたものには、下に示した許可証票がつけられています。



サプリメントとは 錠剤やカプセルの形態をした**健康食品**のことをさします。一般に食品と医薬品との中間的なものと思われていますが、法律的には食品ですので「...に効く」など効果効果を表示すると薬事法違反となります。民間ですが、財団法人日本健康・栄養食品協会では、現在63品目のサプリメントについて、安全性と品質を確保する目的で細かな規格基準を設け 基準を満たした商品に「**JHFAマーク**」（**自主認定マーク**）の表示を許可しています。

健康食品に関する許認可マ - ク



特定保健用食品マ - ク



特別用途食品マ - ク



JHFA認定マ - ク

健康被害の例

グルコサミンで血糖コントロールが悪化！：

ギムネマ茶で低血糖の意識障害：経口血糖降下剤が混入されていた！

中国で製造されたダイエット食品で肝障害。1人死亡、1人生体肝移植をうけ救命

強壮・媚薬系の健康食品から医薬品のバイアグラが検出。健康被害の報告はないが注意喚起！

他にも数多く報告されています。国立健康・栄養研究所の健康食品安全性・有効性情報のサイト

(<https://hfnet.nih.go.jp/>) をご参考になさってください。

だまされないための6か条

天然素材だから安全？

「天然・自然」が安全の理由になりません

健康食品で病気が治る？

病気の人が健康食品を利用するには危険を伴うことがあります。

体験談がこんなにたくさん！

体験談ほどあてにならないものはありません。捏造されていることもあります

「専門家」「有名人」が言っているから安心？

「医学博士」「大学教授」など権威をふりかざしている広告ほど疑ってみるべきです。

有効成分が入っているので効果がある製品？

「成分の有効性」と「製品の有効性」はまったく別です。

動物実験で効果を実証？

動物実験を単純に人に当てはめることはできません

健康食品を使う前に注意すること

1. その健康食品が本当に必要か購入する前に考えましょう。バランスのよい食事がまず大事！
2. 健康食品に関する許認可マークの表示が記載された品質や安全性、有効性が確保された製品を使いましょう
3. 健康食品は、食品として健康維持のために一定の働きは期待できますが、医薬品のように病気の治療をするものではありません。錠剤やカプセル状であっても、薬とは別物です。あくまで食生活における補助的なものと考えてください。
4. **アレルギー**に注意してください。「天然・自然」のことが入っていると「安全」なイメージがありますが、「ウコン、プロポリス、ロイヤルゼリー」など天然素材のものでもアレルギーの原因となることがあります。
5. **薬を飲んでいる人は健康食品を摂らないようにしましょう。**健康食品の成分によっては薬の作用が強まったり、弱まったりすることがあります。どうしても使いたいときは主治医に相談してください。
6. いくつかの製品を**同時に併用しない**ようにしましょう。

春のレシピ

栄養指導室 管理栄養士 山崎 みちる

春野菜とささ身の豆腐グラタン

～旬の野菜をふんだんに使ったヘルシーグラタンです～

<材 料> 4人分




たけのこ(下茹でしておく)	300g
鶏ささ身	250g
アスパラガス	1束
じゃがいも	3ヶ
豆腐	1/2丁
片栗粉	少々
塩こしょう	少々
鶏がらスープ	大さじ1
とろけるチーズ	200g
乾燥パセリ	少々

★通常のマカロニグラタンは
508kcal (1人分)

▼
354kcalにダウン!



<作り方>

- ① 先に水で湿らせたキッチンペーパーでじゃがいもを包み、さらにそれをラップに包み電子レンジで5分ほど温める。

- ② たけのこ、アスパラガス、ささ身を沸騰した湯で茹でる。ささ身を茹でる際には塩、こしょう、片栗粉をまぶしてから湯に入れる。

- ③ 豆腐は十分に水切りしておく。
- ④ ①のじゃがいもを潰し、③の豆腐、塩、こしょうを加える。マッシュポテトのようになったら、耐熱皿に敷きつめる。その上に鶏がらスープの素を振りかけ、あらかじめ茹でておいたたけのこ、アスパラガス、ささ身をのせる。

- ⑤ 最後にとろけるチーズをのせて、ほんのりキツネ色に焦げ目がつくまで200度で10分ほどオープンにかける。焼き上がったら、乾燥パセリをかけて出来上がり!

ささ身や豆腐を使うことによりヘルシーになり、冬太りをしてしまった方にも嬉しい一品です!!
茹でたり、レンジやオーブンを使ったり、手順は簡単なので是非一度作ってみてください。



3月11日、能登和倉万葉の里マラソンに参加してきました。出発時は晴れたよい天気でしたが、低気圧の接近で、だんだん冷たい雨風が強くなってきて心が折れそうになったものの、奇しくも3.11、東北の被災地の人たちのことを思えば何のことはなし。「諦めない」という言葉を心の中で繰り返しながら何とかゴールしました。(谷口 記)

「春疾風 心のよどみ 流れゆく」(近藤 紀子)

