

## 出前講座報告書

実施日時	2022年11月24日 10:00~12:00	主催者名	浪岡婦人会
講師名	高橋和希	会場名	浪岡中央公民館
テーマ	サプリメント、健康食品について		
参加人数	14人	報告者	高橋和希 鈴木健仁

## 【講座内容】

## ○健康食品・サプリメントとは

・法律上の定義はない。健康(身体)に良い食品、食事で不足しがちな栄養素を補うもの。「薬」ではない。あくまで「食品」。薬＝病気の治療・予防、健康食品＝健康の維持・増進

## ○健康食品の種類

・①特定保健用食品(トクホ)、健康維持増進に役立つことが科学的に認められ、機能性を表示できる・国の審査を受けたもの②栄養機能食品、不足しがちな栄養成分の補給・ビタミン、ミネラル等の20種類の規格基準・機能性を表示できる③機能性表示食品、消費者庁に届出(国の審査不要)・メーカーの責任で安全性、機能性を評価。

## ○健康食品の選び方

・原材料表示を見る。原材料表示、重量の多いものから順に記載、栄養成分表示・熱量・タンパク質・脂質・炭水化物・食塩相当量(病気の治療に影響しないかどうか)  
・添加物注意、添加物の少ないサプリを選ぶ、合成甘味料は必要か、添加物でアレルギーの可能性も。  
・天然由来か合成品か。栄養素の名称が記載→合成品、野菜や果物が記載→天然由来  
・宣伝文句に注意、科学的根拠はあるか・個人の体験談のみ・医師、博士も推薦・モデル、人気俳優等

## ○健康食品との付き合い方

・カロリーゼロ、ノンカロリー→0.5kcal/100ml未満・ノンシュガー、糖類ゼロ→0.5g/100g未満・砂糖無添加、糖類無添加→果物の糖類は規定なし

・これって本当に効く?・ごまサプリ(抗酸化作用がある?体内も?)・ヒアルロン酸(アンチエイジング、口から摂取→ブドウ糖、アミノ酸に分解)・グルコサミン(軟骨成分→関節サポート、初期なら効果的かも)

・飲むべきサプリは、マルチビタミン・ミネラル

## ○まずは生活習慣の見直し

・加工食品に頼らない、バランスの良い食事、適度な運動、健康食品は補助的に

## ○どこで買う?

・インターネット通販の落とし穴、自分にとって必要か、合っているか、薬局、ドラッグストアがおすすめ

## 【質問内容】

○ずっと飲んでいる薬(量が多い)はいつまで飲む?→やめられる場合もある。医師に聞きにくかったら薬剤師に相談。

○薬と飲み物の組み合わせは?→悪いものもある、健康食品と薬の飲み合わせも注意。

○薬をやめたい(血圧、コレステロール)→採血結果や血圧手帳などを持参して相談しましょう。

<気づいたことや今後の教訓など> 高橋和希

リクエストがあった内容だけに皆さん興味を持って聞いてくれている印象でした。  
講演のあとにサプリメントに関すること以外にも質問が多数あり、交流ができてよかったと思います。  
定期的にオファーを頂けているので、準備は大変ですが、続けていければと思います。

