

実施日時	2022年10月31日 9:30~10:00	主催者名	津軽保健生活協同組合 健康づくり委員会
講師名	成田 創	会場名	津軽保健生協 生協会館
テーマ	薬とサプリメントについて		
参加人数	10人	報告者	成田 創 工藤 由希子

【講座内容】

○サプリメントの種類

- ①ベースサプリメント・・・体に必要なビタミンやミネラル、アミノ酸、食物繊維、DHA や EPAなどを補ってくれる。
- ②ヘルスサプリメント・・・健康維持や美容などのために利用するイソフラボン、ローヤルゼリー、プロポリス、セサミン、カテキンなど。
- ③オプショナルサプリメント・・・ウコン、マカ、ブルーベリー、グルコサミンなど体調の回復のために利用される。

○実は・・・

健康食品、健康補助食品、栄養補助食品、栄養強化食品、栄養調整食品、健康飲料、サプリメントは国が制度化したものではない！

○国の表示が認められているもの→保健機能食品

- ①特定保健用食品(通称トクホ)
- ②栄養機能食品
- ③機能性表示食品

○機能性表示食品の本質

・今まで日本ではあまり全面に出なかった、企業や消費者の「自己責任」が問われる可能性が大きいです。企業責任において、安全性・医薬品との相互作用などを確かめたうえで、機能性表示をすることができる。国はその申請内容は精査せず、手続きだけを確認して受理番号を付与する登録制となっている。私たちは提供される情報ばかりでなく、広く情報を集め自己判断でその商品を購入し使用することが求められる。

【質問内容】

Q 色のついている薬は強い薬なのか？

A そのようなことはなく、色のついているものでも特に副作用の強く出ないようなものもあり、逆に白い薬でも副作用が高いものはたくさんある。

Q 健康寿命の健康とはどの程度のことをさすのか？

A 確な規定はないが、個人的には自立して日常生活をおくれていることだと思う。

Q 野菜不足に悩まされている、野菜ジュースで補えるのか？

A 消化する過程が大事なのでジュースではなく野菜をとるよう心掛けてください。

Q 保健所の方が体内にどのくらい野菜が入っているか調べていた、本当にわかるものなのか？

A 私自身初耳なので正確なことはわからないが食事で摂取した物がどのくらい体に入っているかを血液検査だけではわからないと個人的には思う。

Q ご飯をしっかりと食べていれば、サプリメントはとらなくてよいか？

A 自分の体と知ることが大事、不足しているものがあればサプリメントで補ってもよい。

Q ドラッグストアで販売しているサプリメントについても薬剤師に相談してもよいか？

A 是非ご相談ください。

Q サプリメントのCM等で、「第1位」などと紹介されているが、これはどこで調べたものなのか？

A TV で放送されていたり雑誌の広告等に掲載されていたりするものであれば様々な言い回しができる。当社比だったり他社の中でも誰も知らない会社であったりするため、真相はわからない。

<気づいたことや今後の教訓など>

・参加した方々が自分の予想以上に健康食品やサプリメントに関心があり、質問をされた際にいろいろな視点から、ものごとを視ることが大事であると勉強になりました。特にサプリメントなどは一般向けの広告等が多いため知識がない方だとだまされるなどの害を受ける場合もあることを再認識できました。(記 成田 創)

