

# 食品保健指導士会会報

〔第9号〕

■発行：平成17年10月1日

■発行所：食品保健指導士会

東京都新宿区市谷砂土原町2-7-27 TEL. 03-3268-3160 FAX. 03-3268-3373

(財団法人日本健康・栄養食品協会教育研修部内)

## 『知識のシェアを心がけて』

(株)皇漢薬品研究所 学術調査室 室長

薬剤師 早川 明夫



「健康食品」と名前の付いた商品が売り出されるようになってから、半世紀以上が経過しました。

現在売られている素材の中には、クロレラ、スッポン、ニンニク、梅肉エキスのように時代を超えて愛用されているものも多存在します。クロレラはタンパク源としての研究から、また縄文時代から食されていたスッポンは滋養強壮食品として昔から有名でした。他にも、ニンニクは古代エジプトでタマネギとともに労働者の主な食料だったことが知られています。

以前の「健康食品」というものは、その素材が一般に認知されてから、新たに「健康食品」として市場にお目見えという事例がほとんどでした。つまり、ニンニクが食材として使われ、その殺菌や滋養強壮効果が知られるようになり、次にエキスや無臭に加工されて「健康食品」として製品化されるというわけです。

余談ですが、筆者の子供の頃、隣の家では月に一度、

ニンニクの黒焼きを大量に仕込んでいまして、その日は仕込んでいる家の周辺一帯はニンニクの匂いにつつまれていたものです。

サプリメント成分の開発が活発な現在では、それまで食べなかつたエビやカニ殻から得られるキチンキトサン、化学合成のC・Q10とリポ酸、あるいは遠く南米やアフリカの植物がサプリメントとして販売されるようになり、何から出来ているのか具体的には知らずにサプリメントを利用するといったように、消費者の事情も変わっています。

扱っている業者も原料知識は乏しい場合があり、違った原料を仕入れて販売している例も少なからず耳にします。サプリメントを有効利用するには、原料、製造、販売、利用方法が理にかなっていないければなりません。

ですから協会では、原料と製品の規格基準を定め、製造ではGMP、正しい利用方法を啓蒙するために食品保健指導士を養成しているわけです。しかし、食品保健指導士であれば、サプリメントの効能や使用方法だけでなく、その原料となる素材そのものの知識も必要となります。その点で、協会の素材勉強会は推薦できます。

サプリメントの世界は日進月歩です。私の講義内容も初期の頃と比較しますと、内容は若干変わっています。食品保健指導士の皆さんも先輩は先輩から新しい講義内容の情報も、また後輩の皆さんは先輩から、活動することによって得られる活きた知識を吸収するよう、お互いに知識のシェアを心がけてください。

## 《特集》

# (財)日本健康・栄養食品協会「展示ルーム」説明要員体験記

本年七月一日からスタートした(財)日本健康・栄養食品協会一階の「展示ルーム」で、来訪者への対応を食品保健指導士が担当しています。早や三カ月。担当した食品保健指導士より活動レポートが寄せられました。協会の近くにお越しの指導士各位は、ぜひ展示ルームにお立ち寄り下さい。

『ようこそ、展示ルームへ』

東京都 尾川 利恵子



去る七月一日、(財)日本健康・栄養食品協会ビル一階にJHFAマーク、特定保健用食品、特別用途食品を一堂に見ることの出来る展示ルームが開設されました。

「日本の食品表示制度を、知ってもらおうきっかけ」を目指して、私ども食品保健指導士も、お手伝いをさせて頂くこととなりました。

近年の健康ブーム、そしてサプリメントに対する関心と、需要が高まってきている昨今、このような展示ルームが出来たことは、消費者にとって、非常に喜ばしいことと思います。

展示ルームを訪れる一般の方々には、「サプリメントには興味があり、使ってみよう!」、「でも、何を選んだらよいのか?」、「どのように使ったら良いのか?」と一様に決めかね、相談したいのが、実情のようです。また、JHFAマークを始め、トクホ等の認証マーク、そして食品表示についても、まだまだ一般の消費者に理解されていないことも事実です。

まずは、この展示ルームを通して、食品表示制度の意義と正しい理解の促進、そして消費者の視点にたった情報の提供と的確なアドバイスを含めた対応が、今後、益々必要になるのではないかと思います。また、展示ルームが、食品保健指導士の皆さんとの情報交換の場となることも切に願っております。

『自分を試す良いチャンス』

神奈川県 志賀 美知子



「展示ルーム説明担当者」のお話を頂いた時は、自分を試す良いチャンスという気持ちでした。初めての日は八月のお盆休みの頃で来場者は少なかったです。

私は緊張してしまい、来られた方に対して

十分な対応はできませんでした。

その時に私はこの展示ルームに関しての知識の少なさを痛感いたしました。食品保健指導士の講習を受けたものの積極的には勉強してこなかった自分が恥ずかしくなり、これから少しずつ知識を増やし、来られた方に丁寧でわかりやすい説明ができるようにしていきたいと思いました。

今は健康に関する情報が氾濫しています。正しい情報の大切さが何よりも求められています。人によって質問は色々です。できるだけたくさんの人に来ていただいて、できるだけたくさんの方の質問を受けることが勉強になります。

この展示ルームはJHFAマーク表示許可製品、特定保健用食品、特別用途食品を一カ所で見ることが出来る貴重なショールームです。講習を受けた時もこれらの製品すべてを一度に見ることはありませんでした。じっくり見ると質問も出てきます。機会がございましたら是非立ち寄ってみてください。そして質問してみてください。一人でも多くの人にこの「展示ルーム」に来ていただきたいと思っております。

今回「展示ルーム説明担当者」のチャンスを与えてくださいました(財)日本健康・栄養食品協会の皆様ありがとうございます。

『「来場お待ちしております！」』

埼玉県 佐藤 衣代



三カ月が過ぎようとしていますが、来場者が増えないので何か良い方策があればと考えております。

当初は単に来場を呼びかける手紙を心当たりの機関に

出しました。しかし、ここにきて単に展示ルームのハード面の良さだけでお誘いするのではなく、ソフト面も充実させて声を掛けたほうが反響があるかもしれないと思うようになりました。

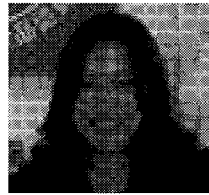
一つの案として来場者に関心のあること、例えば、①自分の生活習慣 ②体調チェック ③食事の傾向 ④改善策、さらに関心のある人には⑤体調と関連のある健康補助食品の紹介などをゲーム感覚で楽しみながら検索していただくのはいかがでしょうか。

チェックリストやパネル方式にすれば個人でもグループでも出来ると思います。「また展示ルームに行ってみよう。」とか「あの人も誘ってあげよう。」というリピーターからの動きが出るようになってほしいですし、「健康食品には縁はないよ。」と言われそうな若者たちにも健康を考える場の提供になれたら嬉しいことです。

指導士の方々は是非とも「来場ください。」そして、地域の皆さんや関係者への呼びかけをお願いします。

『ある日の展示ルームでのエピソード』

東京都 藤澤 京子



(財)日本健康・栄養食品協会展示ルームにご来場される方は、ほとんどが業界関係者ですが、近頃は一般のお客様もご来場され、嬉しく感じている矢先の出来事でした。

「ご来場した六〇歳の男性が、対応した私に、突然、手を出し「これ何だか分かる？」と尋ねました。いやな予感を抱き、手の中を覗くと、木の実が二個ありました。

「何かの実だと思えますが、種類は分かりません。」と丁寧にお答えすると「これはどちらの実だよ。」と教えてくれました。

それからが大変で、植物に始まり、素材についての質問等、矢継ぎ早に投げかけられました。

アロエ素材については、協会の勉強会に参加したので、何とか答えたものの、私が説明に窮する話題になると、その方は優越感を感じたように「私は、このような機会に、よく質問をするが、殆どの方が、あなたと同じような答えしか返ってこない。素材の知識量を試してみたのだ。」とにんまり。

その後は、自然界の話題に移り、最後は説教調となり、ついには「あなた方が次世代の子供たちに正しい知識を伝えなくてはダメですよ！」と叱られてしまいました。

私は「少々趣旨が違うかな？」とも感じま

したが、書籍の知識だけでなく、もっと、自然や本物に触れて、素材をよく知ること大切なことであることを痛感した日となりました。

これを機会に生涯学習を座右の銘として、日々努力を続けて参りたいと思います。

『心あらたに、毎日が勉強』

東京都 山本 容子



七月の協会展示ルーム開設にあたり、説明担当の機会に恵まれたことに大変感謝申し上げます。

食品保健指導士の資格を取得後、しばらくは何もしておりませんでした。多数の健康補助食品が揃った展示商品の展示ルームにおいて、二年前に受講した講義が急によみがえり、今、頭の中は講習会当時の受講生に戻った状態で慌てています。

展示ルームの来訪者は、現在、協会関係者・法人会員等の方が大半です。今後、どのようにして、消費者への「JHFAマーク表示許可製品」のPRや具体的な活動をしていけばよいか、毎日思索しているところです。

とくに、展示されている「特定保健用食品」・「特別用途食品」の中には、スーパー等で手軽に特売品を買うこともでき、多くの消費者が認定マークを知らず、昔から購入している馴染みの食品が多いのは意外でした。

また、消費者からの質問は、健康補助食品全般に対する「これは何に効くの?」、「具合が悪い!何か良いのはありますか?」、「もつと他にいいものは?」、「癌に本当に効くのですか?」等、ストレートな質問が少なくなく、有用性についての商品情報を強く求められていることを実感しました。

食品保健指導士として、展示サンプルの「特定保健用食品」・「特別用途食品」・「JHFAマーク表示許可製品」の背景に、見え隠れしている消費者ひとりひとりの生活習慣を把握すると共に、適切な指導、実践力の向上のため、これからは健康をテーマとする関連勉強会にも積極的な参加を心がけていかねばと反省することしきりの今日この頃です。

今後とも、皆様のご指導、ご鞭撻をいただきながら、消費者の真の健康QOLアップに寄与できるよう心あらたに頑張っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

### 『展示ルーム初体験、一年生のきもち』

千葉原 横田 和子



楽しく勤めております。

去る七月一日、協会の一階に展示ルームのオープンに伴って、私も同月八日にデビューしました。まだまだ未熟ものでございます。協会職員の皆様のご援助をいただきながら

政治や社会の有様も六〇年をサイクルで大きく変化するという歴史家の議論があるようですが、従来用いられていた栄養所要量も今年改定日本人の食事摂取基準として、所要量は欠乏症の回避目的に設定され、各個人の必要量は測定できないのが前提に立って確率論が導入され全体が大きく様変わりしました。

ある意味では個人の指導がやりやすくなったのかも知れません。戦後六〇年という節目に国も大きな改革を推し進めようとしているこの年同じくして三つのマーク「特定保健用食品、特別用途食品、JHFAマーク表示許可製品」の食品が一堂に見ることができる展示ルームができたことはとても画期的なことだと思います。

小学生の時、ポパイのアニメ映画を見て、ポパイがほうれんそうを食べて元気になる。私にポパイが栄養教育をしてくれました。それが現代では青汁やクロレラ等になったのかもしれません。ここから正しい健康情報を発信して、健康補助食品を賢く使って、健康作りに役立ててほしいと思えます。たくさんの方に知っていただくために次のことを提案します。

- ① 駅前に展示ルームまでの立て看板を設置
  - ② 電車内の宙吊り広告
  - ③ 近隣の総合病院のチラシ配布
- 私はまだ力不足ですが、次回報告させていただきます。展示ルーム繁盛記になることを願っています。



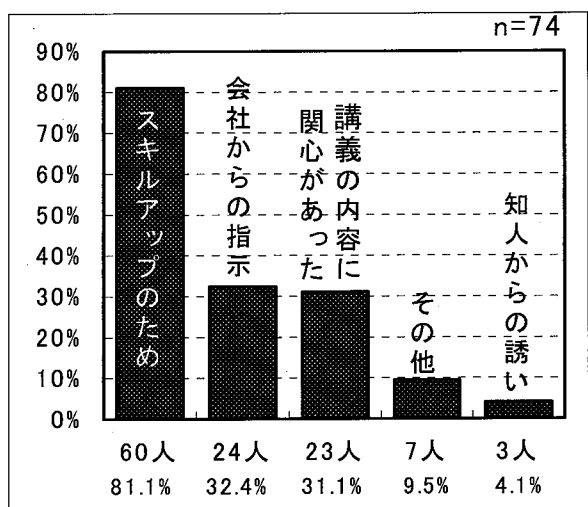
### 平成一七年度 アンケート調査結果報告

本年も恒例となりました「食品保健指導士／平成一七年度アンケート調査」を実施いたしました。

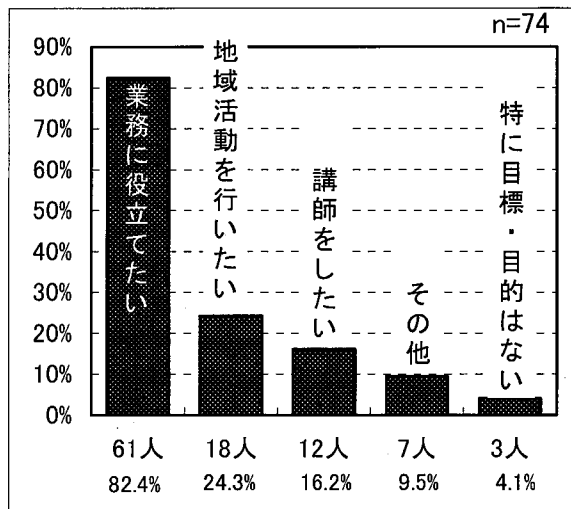
食品保健指導士各位には、ご多忙の中、ご協力いただきまして誠にありがとうございます。アンケートを実施した目的は、できるときに「皆様に共に行きたい」と考える幹事会の基本理念からです。以下に集計結果を報告いたします。

(重複回答あり)

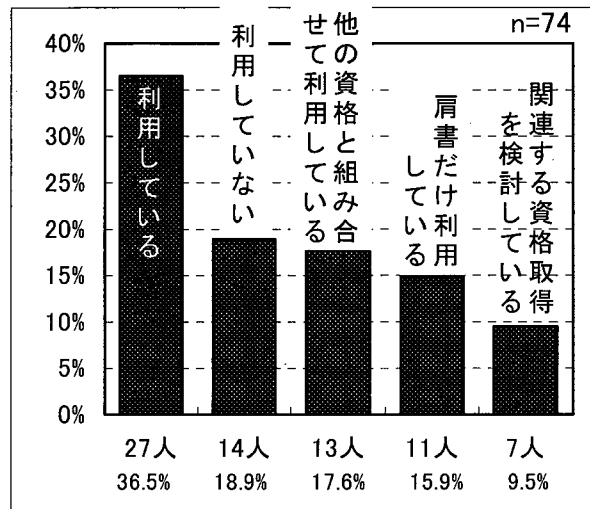
#### Q1-イ)資格を取得された動機は何ですか？



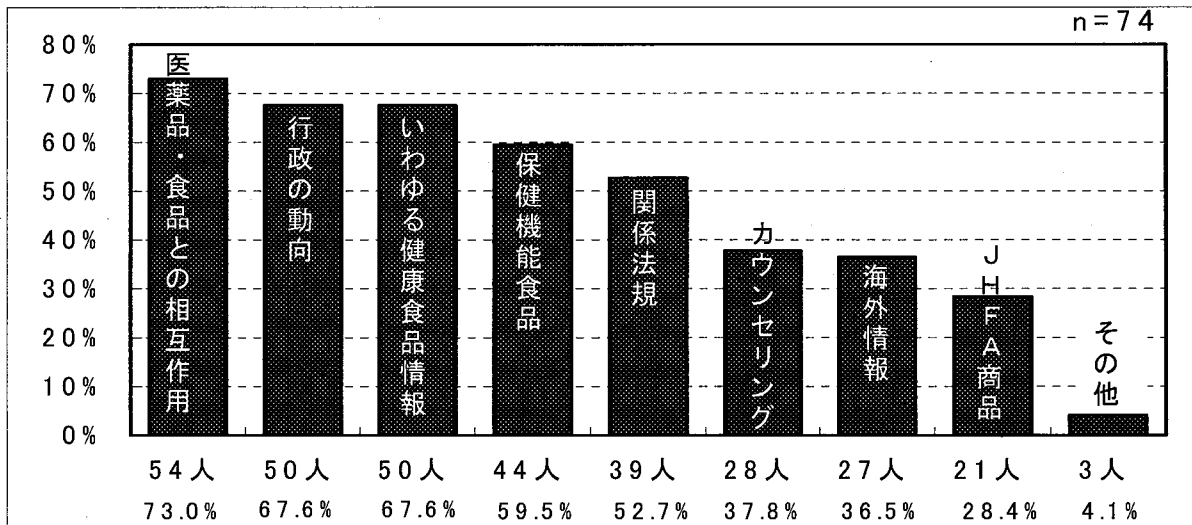
Q1-ハ)本資格を利用してどのような活動を行っていきたいですか？



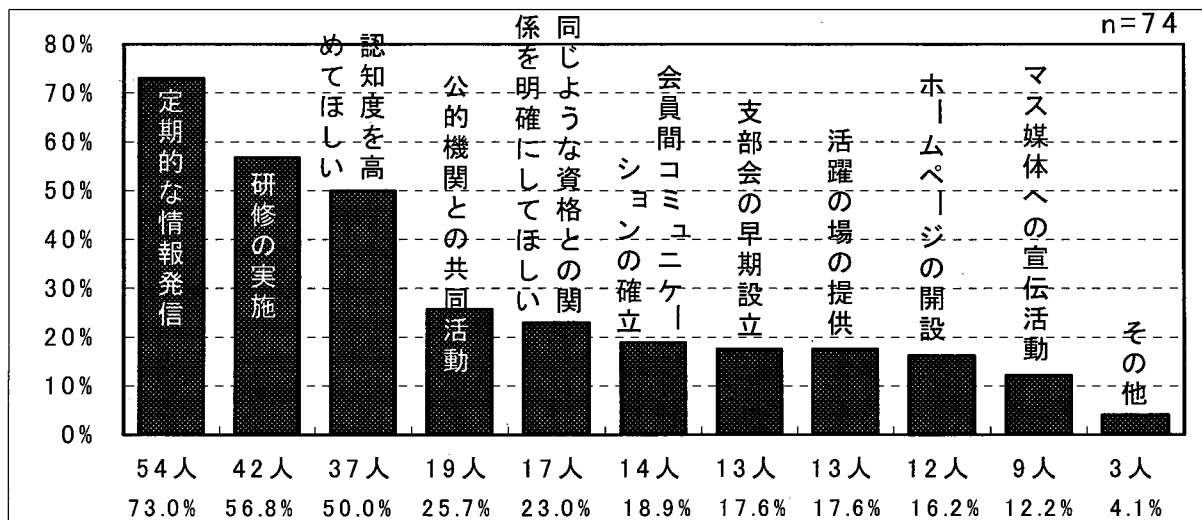
Q1-ロ)本資格を取得してから利用していますか？



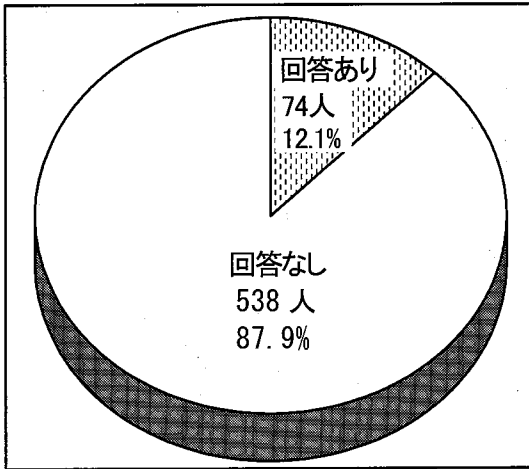
Q2-イ)どのようなことに興味・関心がありますか？



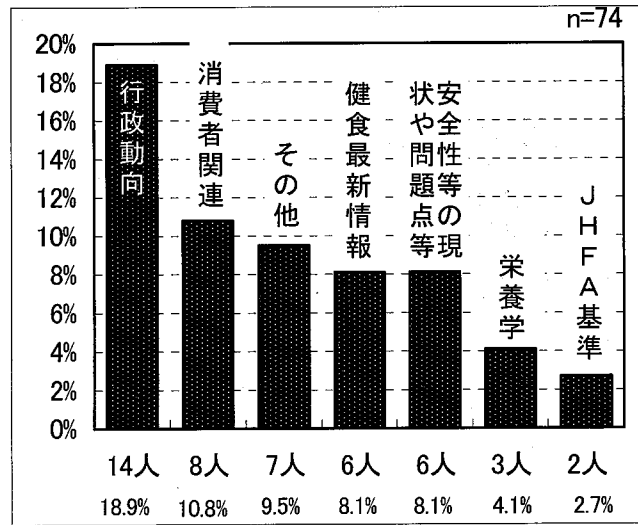
Q2-ロ)具体的にはどのようなことを望みますか？



平成17年度アンケート調査  
《回答状況》



Q3-イ)ご希望する研修内容は(具体的な内容)?



活発化する各地区「食品保健指導士の集い」

千葉県

『第七回千葉県指導士の集い』

千葉県 横田 和子

去る平成一七年七月三日、千葉中央コミュニケーションセンターにおいて第七回目の千葉県指導士の集いを開催いたしました。参加者は杉浦会長以下一三名でした。

今回は東京都の袴田指導士を講師として迎え、今話題の「コエンザイムQ10（以下C.Q10と記す）」の勉強会を行いました。

袴田指導士は、二〇〇三年に㈱エーザイを定年退職後、その年、㈱シルバーハートを起業され、特定保健用食品等の販売、地域生活者や企業・団体対象の講演活動、ホームページのコラムでの情報提供、グループホーム「小雀の里」の運営と多岐にわたって活躍されています。

袴田指導士による講義は、全般は健康食品の関連法律の違反率、日本人の人口推移と高齢者の割合、国民医療費の将来推移から見えてくる問題提起と新たな知見を示されました。またコンプライアンスの重要性、関係法規と倫理を遵守しなければ企業経営は危うくなる

ことにも触れられました。

後半は、本日の主題でありますC.Q10についてです。「細胞の若返り?」「肌にいって本当?」「老化防止になるの?」それらの疑問に見事に答えてくださいました。講義のポイントは以下のとおりです。

- ① C.Q10は、体内のエネルギーであるATPを作り出す働きを応援している。
- ② C.Q10は、心臓、肝臓、腎臓により多く分布している。二〇歳頃の細胞内に最も多く分布しているが、加齢と共に減少してくる。
- ③ 心臓が最も顕著に減少する。四〇歳代で平均三〇%低下、八〇歳では四二・九%、肌の分布量は八〇歳代で1/3となる。
- ④ C.Q10は優れた抗酸化作用がある。細胞の酸化を防ぐのがビタミンE。そのビタミンEの酸化を防ぐのがC.Q10。
- ⑤ C.Q10は、エネルギー代謝改善型循環器官用剤の医薬品として使用されている。栄養からエネルギーを作る時にビタミンB群とともに働く。
- ⑦ 医療用医薬品名は「ユビデカレノン」(心臓薬)で、一日の服用量は三〇mg〜九〇mgとなっている。
- ⑧ 化粧品については、肌の保湿効果だけが期待要素である。
- ⑨ エネルギーを作り出す仕組みが壊れると、

調子が出ない

力が出ない

スピードが出ない

血流不足

身体がだるい

死(脳、筋肉、心臓に障害)

⑩ C.Q10が不足すると、

階段を上がると息切れがする

夜中にトイレが近くなり目が覚める

不整脈が出る

夏ばてしやすくなる

ゴルフで後半ばてる

夕方、足がむくむ

顔色が悪い、化粧のりが悪い

冷え症になる

肩がこる

よく頭痛がする

⑪ C.Q10摂取不足の原因について

加齢：四〇歳で六〇〜三〇%減少

食生活：三〇mg補給するには、牛肉

九〇〇g、ほうれん草三Kg、

鯛一〇匹

病 気：糖尿病、心疾患、肝硬変等

⑫ 上手なつき合い方について

C.Q10は脂溶性の物質なので、夕

食後服用した方が、吸収率が二〇倍

高い。水溶性のものもあるが保存方

法、用法・用量を確認すること。

パワーアップのパートナーとして。

ビタミンC、ビタミンE、βカロテ

ンの摂取も。

紫外線の予防に配慮すること。

・ 食事の補助として利用すること。

研修後、有志による懇親会が行われました。

次回、第八回の集いは九月一日とし、講

師は(財)日本健康・栄養食品協会の「JHFA

マーク関連素材勉強会」で講師を務められた

クロレラ工業(株)の菅野指導士の予定で、「ク

ロレラ」について講義をしていただく予定と

なっています。多くの方の参加をお待ちして

います。

### 東京都

#### 『第一回東京都指導士の集い』

東京都 岡村 澄子

平成一七年七月二十九日(金)、午後六時三

〇分から、(財)日本健康・栄養食品協会の三階

会議室において、一八名の出席者のもとに第

一回目の「東京都食品保健指導士の集い」を

開催しました。

世話人の山田明子指導士が司会役を務め、

まず同じ世話人の松山理恵子指導士から「指

導士の集い誕生の動機」について、また私か

ら今日までの「経過説明」を行いました。

次いで、杉浦上太郎会長より「会を組織す

ることは一人ではできない、多数の人が心を

合わせて行う《和合力》のパワーがあれば素

晴らしいことができる。個々の指導士が諸活

動をする上で、身近に仲間がいる力強さはと

ても大切。すでに活動している千葉県ではも

う八回の集いと二回の懇親会を行い、その充

実ぶりから大変好評。関西地区も新幹事にな

った池田千恵子幹事と能美茂幹事がすでに九

月二四に第一回の集いを開催すべく準備中。

最も多くの指導士のいる東京地区、ぜひ成功

させましょう」と力強い挨拶をいただきました。

次に、出席者全員による「自己紹介」と「意

見交換」を行いました。

最後に、今後「東京都指導士の集い」の運

営方針につき討議をし、①二カ月に一度、本

日と同じように協会の会議室にて実施。②指

導士仲間と講師をする研修会を中心とした活

動とすることとした。③その他意見等がある

場合は世話人に連絡することとしました。

その後、協会の近隣に場所を移し、有志に

よる懇親会が行われ大いに指導士仲間の連帯

を深め合いました。次回は一〇月二〇日開催

の予定です。より多くの指導士のご出席をお

待ちしております。

### 関西

#### 『第一回関西地区指導士の集い』

本誌編集部

平成一七年九月二十四日(土)、午後一時三〇

分より、新大阪駅正面のニューオオサカホテ

ルにて、一四名の出席のもとに「第一回関西地区食品保健指導士の集い」を開催しました。本年四月より指導士会の幹事に就任された能美茂幹事の司会役によって進行されました。冒頭、同役の池田千恵子幹事とお二人で関西地区の集いを設立した経緯の説明が行われました。

次いで東京から馳せ参じた小職より「指導士会の活動現状、生涯教育の原則や社会性發揮のために指導士相互の連帯の必要性等」に触れた挨拶をいたしました。

当地区会は、第一回目より、充実した研修を実施することとなりました。

まず池田幹事より「食と薬の相互作用」について。病院勤務時代の薬剤部長・検査部長のキャリア、また生薬・漢方薬認定薬剤師の独自の研究分野に基づく実践的な講義でした。食と医薬品に関わる相互関係の資料は、皆無に近いものですが、当日配布された資料は、指導士にとって大変貴重なものとなりました。次いで、能美茂幹事より「食品保健に関する法規制について」の講義が行われました。

能美幹事が日常接している厚生労働省や地方自治体の関係先からの指導を基に実践的な対応策を解説して下さいました。一見地味な分野ですが、とくに企業にとって社会性維持のためにコンプライアンスは、絶対的に重視しなければならぬことを再認識しました。コーヒープレイクの後、出席者全員の自己紹介と平素指導士として考えていることを述べていただきました。自己研鑽の必要性は認識しているが、その機会が東京に偏重してい

ることに悩む方が多く寄せられました。食品保健指導士会としては、地区活動を研修の場として大いに活用する。また年に数回東西拠点で研修会を開催するなどの実行によってそれらのニーズに対応していくようにしています。初回から充実した内容の集いが行われ、全員が別れられたい思いを抱きつつ一六時過ぎに散会となりました。

## お知らせ

### ◆「秋期研修会」開催◆

- ・ 講師：早川明夫先生
- ・ 演題：「健康食品の過去・現在・未来」
- ・ 時間：一三時～一五時三〇分

〈東京会場〉十一月十九日（土）

食品衛生センター五F

〈大阪会場〉十一月二十六日（土）

ニューオオサカホテル一三F

- ・ 主催：食品保健指導士会
- ・ 後援：（財）日本健康・栄養食品協会
- ・ 年会費：年会費払込者 千円
- ・ 年会費未払者 二千円

\* 別紙「案内書」をご覧の上、FAXにてお申込み下さい。

\* 申し込み期限：十一月一〇日必着

## 食品保健指導士会活動状況

### ●平成一七年度第四回幹事会

- ▽ 平成一七年度七月二十八日（木）
- ▽ 於：（財）日本健康・栄養食品協会四一F
- ▽ 出席幹事／杉浦会長、淀川副会長、池田・石井・川村・能美・吉田幹事（七名）
- ▽ オブザーバー／日健栄協・尾辻教育研修部長、栗原職員（二名）
- ▽ 議題／①会報第八号発行報告の件、②会費徴収の件、③平成一七年度アンケート調査の件、④NPO法人化促進の件、⑤関西地区指導士の集いの件、⑥教育研修部活動状況の件、⑦指導士必携資料集作成の件、⑧秋期研修会の件

### ●平成一七年度第五回幹事会

- ▽ 平成一七年度九月二二日（木）
- ▽ 於：（財）日本健康・栄養食品協会一F
- ▽ 出席幹事／杉浦会長、淀川副会長、大場・池田・石井・能美幹事（六名）
- ▽ オブザーバー／日健栄協・教育研修部尾辻部長、栗原職員（二名）
- ▽ 議題／①平成一七年度アンケート調査の件、②会費の納入結果の件、③会報第九号編集方針の件、④秋期研修会開催の件、⑤指導士必携資料集作成の件、⑥教育研修部活動状況の件、⑦その他の件