

食品保健指導士会会報

〔第11号〕

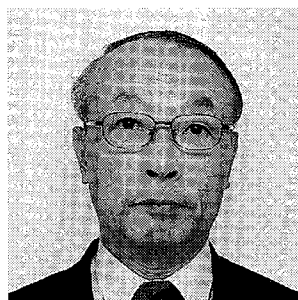
■発行：平成18年4月1日
■発行所：食品保健指導士会

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)

平成一八年度は、
JHFAマーク表示許可から二〇年目
食品保健指導士会の活動に

おおいに期待しています

財団法人 日本健康・栄養食品協会
健康食品部 部長 石田 幸久



食品保健指導士の皆様、日頃のご活躍ぶりについて指導士通信等を通じて知るにつけ、大変たのもしく力強く感じています。昨今のいわゆる健康食品（以下、健康補助食品）に対する行政の動向には、大変厳しいものを感じます。虚偽誇大広告の取り締まりを始め、特に、食品安全委員会における大豆イソフラボンの安全性評価、アガリクスに関する発がん性試験結果を踏まえた厚生労働省による措置など、数えられない程の誤解を招く表現で報道したため、市場の混乱が尋常でなかったことはご承知の通りです。

大豆イソフラボンの安全性評価に関しては、当協会「大豆イソフラボン食品作業部会」有志の熱心な情報収集に基づき、食品安全委員会に対して三回に亘る情報提供を行うと共に、二月二十八日、三月二日に行われた食品安全委員会リスクコミュニケーションに作業部会代表が参画し、根拠になった論文の評価に対する疑問、国際的に評価されている日本の伝統食の良さが損なわれる危険性（食べられなくなるリスク）等について意見を述べました。

一方、アガリクスの発がん性については、結果判明からあまりにも緊急に措置されたため、協会の対応も殆どできず会員の皆様にお役に立てない結果に終わりました。これらの事象から、健康補助食品の典型的な問題として、科学的根拠資料の不足、安全性評価と対応措置の難しさを感じると共に、健康科学や健康補助食品学（仮称）といった学問体系の構築の遅れを痛感するところです。

協会では、健康補助食品のトクホへの取り込みが困難な現状からJHFAマークとGMPの重要性を再認識しています。ますます協会独自の事業を拡大する必要を感じています。JHFAマークとGMPの特長を理解されている食品保健指導士の皆様方のお力添いによって、安心して摂取できる健康補助食品の普及が図れるものと思っています。

平成一八年度はJHFAマーク表示許可から二〇年という記念すべき節目に当たります。記念事業としていくつかの事業を展開する予定です。中でも食品保健指導士会代表の皆様による「健康補助食品Q&A」の作成も計画しています。

又、食品保健指導士の皆様は、日常の活動の中で、健康関連情報の不足に大変戸惑っておられると思います。健康維持増進に有用な情報を渴望しておられると思います。しかし、これらの情報は、行政の実態や業界の現状を思えば一気には集まらないと思われれます。

皆様の身の回りの情報、例えばお得意様や家族・友人などからの正確な使用体験談を、蓄積し共有することも大切な情報収集だと考えています。一例報告が多数集まれば、有用な情報として活用できると思います。指導士会としてご検討いただければ幸いです。

これからますます食品保健指導士の皆様と共に、当協会の事業拡大を図り、国民の健康寿命の確保に貢献したいと思えます。おおいに期待しております。



『食と薬の相互作用』(シリーズ1)

幹事 池田 千恵子

はじめに

人は食事から必要な栄養素を得て、身体を保持し活動のエネルギーを得ています。穀物、果物、野菜、肉類など昔から食べているものを栄養素に変える仕組みは身体の中に備わっています。お薬には自然界にある成分のものもありますが、石油から合成された自然界にないものもあります。それらを口に入れると食品と同じ機構を使って身体の中を巡ります。

健康食品と名称が付けられているものも、食品の形態を取っているものや、成分を濃縮して錠剤やカプセルにして薬物と同じようになっていたものもあります。相互作用というのは口腔に食事や薬物(濃縮タイプの健康食品を含む)を入れてから排泄されるまでの体内の動きの各所で起こりえますので、まず食品や薬物の体内の動きについてお話しをして、相互作用は色んな機構で起こり得るのだということを理解して頂くことに致します。

1. 食事と薬物の相互作用

1) 食事の摂取による影響

病院や診療所・調剤薬局でお薬をもらったときに食前・食後・食間などの記載が必ずあると思いますが、それは薬剤の効果や、副作用防止を考えて服用方法を決めています。食直前・食後と記載されている場合は、その方が薬剤の吸収がよくなり効果がよいと考えられる場合です。フェニトイン(てんかんのお薬)やメトプロロール(高血圧のお薬)などの薬剤があります。栄養機能食品であるビタミンB₁・B₂・B₁₂なども食後のほうが吸収が良くなります。食間(空腹時)に服用するほうが吸収が良い薬剤としてはアスピリン・ジクロフェナック(鎮痛消炎剤)などがありますが、これらは空腹時に飲むと胃の障害を起すため、多くは食後に処方されます。このように食事の摂取に影響される機構には以下のようなものがあります。

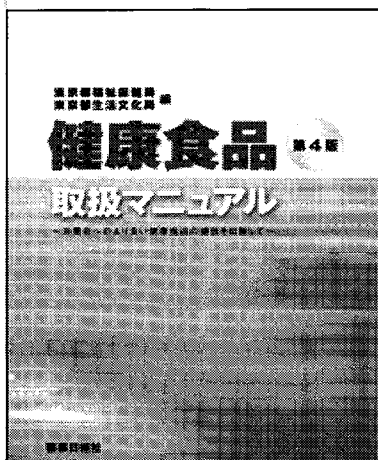
胃内容排出速度: 胃から十二指腸へ胃の内容物が送り出される速度のことですが、脂肪・蛋白質・高澱粉はゆっくりになりますので、一緒に食べたものによって薬物の排出速度も異なります。また加齢によっても排出速度は遅くなります。

消化管血流速度増加: 消化管の膜の血流速度は摂食することによって上昇します。脂溶性の高い薬物、分子量の極めて小さい薬物の吸収は血流速度に支配されます。

消化液の分泌促進: 摂食によって、食物を消化するために胃・十二指腸液が増加しアミラーゼやペプシンなどの消化酵素が分泌されます。消化酵素によって破壊される薬物もありますし、薬物が消化酵素を阻害する場合もあり、お薬が効かなくなったり、食物の消化がゆっくりになったりします。

消化管内 pH の変動: 食物の種類によって胃の pH が変化します。普通の食事の場合は pH が上昇し酸性が弱くなりますが、酸性飲料などでは pH が低酸度が強くなります。一緒に服用した薬物は胃で溶けますが、pH によって溶け方が異なったり、薬物が壊れてしまったりします。

食品保健指導士向け『参考図書紹介』



東京都福祉保健局・東京都生活文化局 編
『健康食品取扱マニュアル』第4版

構成：「解説編」と「資料編」(A4判 522頁)

いわゆる健康食品の製造・輸入・表示・販売などの項目ごとに関連する法令・通知等をまとめ、総合的理解が得られるように体系的に編集した取扱業者向け総合解説書。

- 発行 株式会社 薬事日報社
- 発行日 平成17年12月12日
- 定価 3,675円(本体3,500円)
- 送料 450円

本書の目次

【解説編】…取扱いの事項ごとに関係法令の解説をしています。

- ・第1章 総論
- ・第2章 製造・輸入・販売に係る規制等
- ・第3章 製品に係る規制等
- ・第4章 表示・広告に係る規制等
- ・第5章 栄養機能食品・特定保健用食品

【資料編】…関連法令、通知等を掲載しています。

- ・第1章 食品衛生法関係
- ・第2章 JAS法関係
- ・第3章 健康増進法関係
- ・第4章 薬事法関係
- ・第5章 景品表示法関係
- ・第6章 特定商取引法関係

＝食品保健指導士向け特別協賛価格＝

このたび、薬事日報社の好意により、食品保健指導士の社会的職能に協賛をいただき、本誌を特別条件(総額の15%割引)にて購入できることとなりました。関係各位の活用をお勧めいたします。

◆通常価格(本誌定価+送料):4,125円

◆特別協賛価格(消費税0円、送料無料):3,500円

- ・申込方法：下記の申込書に必要事項を記入の上FAXにて申込み下さい。
- ・支払方法：本誌と同封される郵便振替用紙にてお支払下さい。

≡ キリトリ線 ≡

(株)薬事日報社 御中
FAX 03-3866-8408

『健康食品取扱マニュアル』申込書
(食品保健指導士)

1冊 ¥3,500 (総額)
注文数 冊

送付先			
施設名		電話	
ご氏名		FAX	

「二七年度・第一回／食を考える」

国民フォーラムに参加して」

千葉県 横田 和子



「食を考える国民会議」は平成一一年一月一七日設立され、産声をあげました。その時の代表木村尚三郎氏の挨拶の趣旨は次記のような内容でした。

『私達は地球資源の有限性や環境問題、食料危機の不安を意識せざるを得ない大きな転機に立たされています。生きていく上で不透明感が高まる中で、誰もが足許をみつめ、「くらし」といふのちの安心と安全を確保しようとして願っていると考えます。こうした中、私達の「食」のあり方を国民一人ひとりが見直し、考えていくため「食を考える国民会議」を設立しました。多くの皆様にご参画いただき、共に集い、考え、そして実践していくよう国民運動の輪を広げていきたいとしています。』平成一七年一〇月一九日（水）に「一七年度・第一回食を考える国民フォーラム」が有楽町朝日ホールにて開催されました。テーマは「外食や中食を取り入れた「食事バランスガイドのすすめ」をどう生活にとり入れていくかについてであり、パネルディスカッション形式で行なわれました。』
コーディネーター／中村 靖彦（東京農業大学客員教授・農政ジャーナリスト）

・パネリスト／生田智子（女優）、清水 信次（日本スーパーマーケット協会会長・㈱ライフコーポレーション代表取締役会長兼社長）、武見ゆかり（女子栄養大学栄養学部教授）、服部幸應（㈱服部学園理事長・服部栄養専門学校校長）、横川寛赦（㈱日本サービス協会会長・㈱スカイラク最高顧問）

各パネリストから食料自給率についてや、輸入に多くを依存しているにもかかわらず食べ残しや、食品の廃棄という食料ロスが大量に生じ、資源の無駄使いなど食の世界で今起きている無視しえない現状について発表がありました。

流通業界の人から「食事バランスガイドのすすめ」のコマの中の果物になぜバナナが入っていないのか、輸入食品だからかという質問が寄せられ、それを受けた武見先生は、「国民栄養調査から、「使用頻度の多いものをあげた」と回答しました。しかしバナナは安価で手軽な果物なので、私は表の中に入れるべきであったのではないかと思いました。」

「食事バランスガイド」は、食生活指針を具体的な行動に結びつけるために作られ、料理の皿数で「何」をどれだけ食べたらいかが一目で分かる目安になっています（果物、乳製品は個数）。従来は食品を素材別にピラミッド型にしてあり具体性に欠けていました。

外食産業の人よりいくつかの提案がありました。特に三〇〜六〇歳代の肥満者の行動修正をするためのアイデアとして、レジで会計をする際、折りたたんでポケットに入るく

らいの大きさの「食事バランスガイド」を渡す。またジュースと何かの組み合わせ購入したらこの「食事バランスガイド」を提供するというようなことでした。

武見先生は、またこのコマの「食事バランスガイド」は非常にザックリとできているので、塩分と脂質の面では問題があるでしょう、そのところは心して下さいと述べていました。

わが国の国民は、三〇〜六〇歳代の三割が肥満であって改善が必要といわれていますが、そうなるからでは遅い。まず小学生のときからこのコマを使って遊びながら栄養・食生活について関心を持ち、正しい知識を身につけさせる。全国の小学校にこのコマを配布し、給食の時間や、体育、栄養教諭の授業の際に活用してもらいたいものと私は考えます。

食のみならず住も安全性がくずれ生命の危機感を感じずこの頃ですが、食育基本法が平成一七年六月一〇日に成立しました。

私が住んでいる千葉県でも来年度から「栄養教諭」を小学校と養護学校に配置します。

栄養教諭は、バランスよく食事をとる大切さを伝えたり、食物アレルギー持つ子供の個別相談にも応じたりします。

県教委は、本来は家庭で教えるべきことだが、現実的には学校でも食の指導をする必要がある。家庭地域と連携し、体制を充実させたいとしています。

是非この「食事バランスガイドのすすめ」のコマを玩具メーカーにお作りいただき、全国の小学校に配布して遊び道具や「食育」の一環として活躍して欲しいと思っています。

各地区「食品保健指導士の集い」レポート

「第九回千葉県」

食品指導士の集い

幹事 石井 富佐恵



去る平成一七年二月一日(日)、第九回目の千葉県指導士の集いが千葉市民会館において二四名の参加者で行なわれました。

今回の講師は、以前より県

内の多くの指導士から栄養学について勉強したいという要望が寄せられていたため、東京都の岡村澄子指導士(管理栄養士)にお願いし、実現したものです。

当日は、平成一七年六月に厚労省と農水省が発表した「食事バランスガイド」を基に、疾病予防の正しい食事について学習しました。

また、一級建築士でもある吉池修指導士は、当日の講演の一助にとの配慮から、バランスガイドに示されているコマの立体模型を製作し持参して下さいました。主食・主菜・副菜・牛乳・果物の食事のバランスが崩れると、このコマが倒れたり回らなくなるということが、具体的な模型を見ることにより、より理解を深めることができ、大好評でした。

指導士が、お互いが持つ各々の知識、能力を発揮しあうことが、如何に素晴らしいこと

かを改めて知る画期的な集いとなりました。講義の後は、場所を変えて忘年会を開催しました。

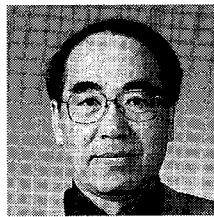
今後は、東京と千葉とで更に交流を深め、研修会や親睦会を開催してはどうかという意見も多く寄せられ、和気あいあいとした雰囲気の中で散会となりました。

今回の講師は、小見川指導士で「コミュニケーション」について勉強する予定です。

「第二回関西地区」

食品保健指導士の集い

幹事 能美 茂



平成一八年一月二二日(日)、午後一時〜四時、ニユーオーサカホテルに一五名の指導士が出席し、第二回目の関西地区指導士の集いが開催されました。

二名の会員による講演が行なわれ、たいへん充実した研修会となりました。

(演題一)「醗酵のすばらしさ」

食品から機能性素材をつくる」

ヤエガキフード&システム(株)石知史指導士 酒造会社としての醗酵技術、応用技術を利用して、機能性食品素材を開発し、天然色素、健康食品素材を商品化している。醗酵は、日本古来からの技術であるが、まだまだ秘めた力を有しており、面白い研究分野とのこと。(演題二)「にんにく、グアバ、卵黄、ペプチド

について」

備前化成株式会社 三澤嘉久指導士 医薬品、食品の受託生産、原料素材の研究等を行っている(最近、日健栄協GMPの認定工場となった)。食品素材の研究、開発の状況について説明された。機能性食品素材の開発において、現状では「ヒト試験」は必須項目で、客先から常に要求されること。「ヒト試験」を実施するためには、試験管試験、動物試験も必要となり、食品業界の研究者は、製薬業界の研究体制を見習う時期になっていると感じました。

今回の開催を五月に予定し、散会となりました。

「第四回東京都」

食品保健指導士の集い

埼玉県 橋口 幸子



去る平成一八年二月二二日(水)、午後六時三〇分から八時四五分の間、(財)日本健康・栄養食品協会の三階会議室において三〇名の参加者のもとに、第四回

目の東京地区指導士の集いが開催されました。世話人代表格の岡村澄子指導士が全体を統括、受付係は松山理恵子・藤澤京子指導士によって資料とアンケート用紙が配布、進行係は山田明子指導士によって行われました。冒頭、杉浦会長より開催の挨拶と、当日の

講師の池田千恵子先生（幹事）について紹介がなされました。

今回は、多くの会員の希望を指導士会が応援、大阪より池田先生をお招きして、「食と薬の相互作用について」の講演が実現しました。池田先生が用意された資料を基に左記のような内容を懇切丁寧に説明していただきました。

①食事と薬物の相互作用、②栄養機能食品と薬物の相互作用、③特定用保健用食品に利用されている成分との相互作用、④食品との相互作用を医薬品の添付文書に記載した薬品

⑤その他の相互作用（事例報告のあるもの）

会場の借用制限時間の午後九時近くまで質問が延々と続きました。

熱演の池田先生と受講者(第4回東京都の集い)



最後に、山田指導士より、今後の活動方針について参加者に意見を求められ、当面隔月（偶数月）の開催、近隣の神奈川県、埼玉県、埼玉県の指導士にも参加を呼びかけることを決めました。

当日配布したアンケートの結果も後日明らかにする予定とのことでした。盛会のうち、第四回の集いは終了しました。

お知らせ

◆「第三回関西地区の集い」開催案内

・日 時：平成一八年五月二十八日（日）

13時～16時

・場 所：ニューオーサカホテル一三階

・申込先：FAX 0120-404249

（能美幹事宛て）

◆「第五回東京都の集い」開催案内

・日 時：平成一八年四月二十五日（火）

18時30分～20時30分

・場 所：日健栄協三階会議室

・申込先：FAX 03-3685-1369

（松山指導士宛て）

『平成一八年度通常総会』案内

■開催日時：平成一八年五月二四日（水）

・総 会 13時～14時20分

・記念講演 14時30分～15時15分

・懇親会 15時20分～17時

■会 場：フイオーレ東京

東京都新宿区新宿七二二六一九

記念講演は、(財)日本健康・栄養食品協会理事長の細谷憲政理先生にお願いをいたしました。多くの会員の出席をお願いいたします。（詳細案内別途）

食品保健指導士会活動状況

●平成一七年度第八回幹事会

- ▽平成一八年二月二三日（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、石井・池田・川村・能美幹事（六名）
- ▽オブザーバー／日健栄協：尾辻教育研修部長（一名）
- ▽議題／①会報第一号編集企画の件、②地区会開催の報告及び計画の件、③日健栄協細谷憲政理理事長瑞宝中綬章叙勲の祝い、④平成一八年度通常総会開催の件、⑤平成一八年度活動方針の件、⑥幹事会旅費規程作成の件、⑦教育研修部活動状況の件

第二期『幹事』追加募集！

幹事会のポテンシャルを高めること、また多くの会員のニーズを反映するために、任期中ですが、ボランティア精神旺盛な幹事を追加募集いたします。

★積極的に自薦、また同期生・お仲間の中から他薦をお願いいたします。

★杉浦会長までご一報下さる。

E-mail: jsugiura@jcom.home.ne.jp

FAX: 04-7155-4179

★最終決定は、幹事会及び日健栄協において協議の上とします。（幹事会）