

食品保健指導士会会報

【第12号】

■発行：平成18年7月1日

■発行所：食品保健指導士会

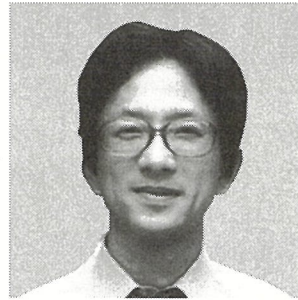
東京都新宿区市谷砂土原町2-7-27 TEL. 03-3268-3160 FAX. 03-3268-3373

(財団法人日本健康・栄養食品協会教育研修部内)

『健康補助食品の参考となる 情報源について』

(株)皇漢薬品研究所 学術調査室 室長

薬剤師 早川 明夫



六月九日の「健康産業速報」に、大豆イソフラボンやアガリクスの安全性問題の影響により、売り上げが減少した健康食品の受託企業は三四%、ここ数年来の調査で初めて経営状況が「悪かった」と答えた企業が、「良かった」と答えた企業を上回った」と答えた企業を上回ったという記事が掲載されました。

今年の二月にあったアガリクス製品回収問題に始まり、イソフラボンの上限値、また残留農薬のポジティブリス制など、健康補助食品の業界にとっては逆風ともいえる出来事が立て続けに起こっています。食品保健指導士の皆さんも対応に苦慮しておられる方もいらっしゃるでしょう。しかし、このようなときこそ、あたふたせず、じっくりと健康補助食品について勉強するには良い機会です。

さて、前置きはこのくらいにして、皆さんの参考になりそうな情報源を幾つかお知らせしておきます。

一つは「食品安全情報Blog」。国立医薬品食品衛生研究所、安全情報部の主任研究官である畝山智香子さんの個人ブログです。世界各国の行政機関、研究機関、学術

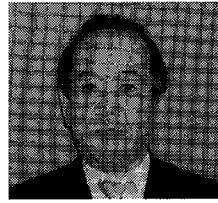
雑誌の論文が簡単に日本語で紹介され、それぞれの情報源にリンクがはってあります。筆者の簡単なコメントもあり面白いです。

次に城西大学薬学部の「JCI食品・医薬品相互作用データベース」。「食品・食品成分」、医薬品の「一般名・英名」と「商品名：企業」、また「相互作用レポート」、「文献・報告」および「添付文書情報」の各フィールドで検索を行うことが出来、無料で一般に公開されています。相互作用に関する書籍として、同じ城西大学薬学部、医療栄養学科の翻訳した「食品・医薬品相互作用ハンドブック（丸善株式会社）」があります。B5版で五〇〇ページ以上、内容はかなり専門的です。ハープを含めた食品と医薬品の相互作用について専門的に研究したい方にお勧めしておきます。

その他として「健康食品のすべて・ナチュラルメディシン・データベースーNatural Medicines Comprehensive Database Consumer Version 日本語版（同文書院）」。これは、私の講義「健康補助食品の成分と安全性」において、安全性情報として紹介していたものの一つです。私の紹介により食品保健指導士の方で海外の会員になられた方もいます。おおよそハープを含め、サプリメントに使われる成分一〇〇〇以上について有効性、禁忌、相互作用など様々なデータが網羅されています。私がこの情報源の存在を知ったのは二〇〇〇年でした。当時はこのように情報の完備されたデータベースの存在はうらやましかったものです。これまでは紹介できる日本語の情報も少なく不便を感じていたのですが、幾つかの情報源をようやくご紹介できます。

最も大切なこと

食品保健指導士会 会長 杉浦 上太郎



食品保健指導士（以下指導士と記す）の皆様にはお健やかに過ごすごしのこととお慶び申し上げます。

さて、去る五月二十四日、フィオーレ東京にて、会員三八名が出席して「平成一八年度通常総会」が開催されました。

開催に当りましては、(財)日本健康・栄養食品協会（以下日健栄協と記す）の支援と指導士養成講習会の講師の先生方のご厚情、また指導士会の有志の方々の協力を得ましたことをここに改めて御礼申し上げます。さて、我々が活動するフィールドは、プライマリーケアという観点からも医療の一端を担うこととなりますが、今、医療がとかく問題視されることが多くなっています。とくに医療事故が目立って多くなっているように思えます。急速に進歩するハイテクロジーの医療機器に医師の技術が追いつかない。高付加価値医療（お金のかかる手術の乱用等）に偏重せざるを得ない病院経営のニーズなども大きな原因と思われます。

一方、平成一二年よりスタートした「健康日本21」ですが、残念ながら、大幅に国民の

健康管理意識の変革や生活習慣病を減少させたとは思えません。サプリメント行政も未だに明確な規定が確立しておりません。それらに鑑み、真に国民に寄与できる方策として左記にいくつかの提案をしてみます。

(一) 国民の疾病治療や健康増進に真に成果を挙げ、結果として医療費削減に寄与した病・医院や薬局・薬店、サプリメント販売店には、報償制度を適用する。

(二) 生活習慣病の改善に努力し、成果を挙げた国民には、それに用いたサプリメントや運動機器類の購入費用を所得から控除する報償制度を設ける。

(三) 日健栄協がサプリメントに関する国内基準を策定し、全ての関係企業はその指導を受けることとする。

(四) サプリメントの販売や相談に応じる者は「食品保健指導士」の資格を要するものとする。

「マズローの欲求階層理論」にも示されているように、私たち人間にとって、時代や国を越えて共通している最も基本的な欲求は、《生理的欲求（生存）》と、《安全・安定性欲求（健康）》です。

その人間の最も重要なことに携わる者（行政、医療機関、企業等）は、常に主役は国民であること、それらの人々にとつて最も良い方法は何かを基本に志向すべきです。

共々、「人」を中心に見て社会の負託に応えるよう大いなる努力をしましょう。

一、「平成一八年度会費納付」のお願い

◆ 会費年額／三千元

◆ 納付方法／本会報と同封した払込取扱票にて、近隣の郵便局にて納付下さい。恐縮ですが送金手数料は会員が負担下さい。

◆ 納付期限／平成一八年八月一日までお願いいたします。

◆ 特典／日健栄協教育研修部より月次送付される「指導士通信等資料」の送料（年額千円の自己負担）を指導士会が負担します。送料負担期間は平成一八年一〇月～平成一九年九月までとします。

二、「アンケート調査」

協力のお願ひ

◆ 調査目的／食品保健指導士の現状を明らかにし、その職能を生かした活動を推進するためを実施します。

◆ 調査実施者／今年度は食品保健指導士会と筑波大学大学院人間総合科学研究科保健医療政策学研究室が共同で行います。

◆ 秘密厳守／多くの会員の協力を願ひします。



『食と薬の相互作用』(シリーズ2)

幹事 池田 千恵子

前回は食物の摂取による影響について述べましたが、今回は影響が最も大きいとされる体内動態的な相互作用と薬力学的な相互作用について記載します。

1. 食事と薬物の相互作用

2) 食品と薬物の体内動態的相互作用

吸収：pH が上昇しアルカリ性になると塩基性の薬物は吸収が増加します。

pH が低下し酸性になると酸性の薬物は吸収が増加します。

鉄・マグネシウム・アルミニウム・カルシウムなど金属カチオンを含む牛乳など一緒に服用すると薬物の中には不溶性の複合体を形成し吸収されなくなるものがあります。

水溶性食物繊維など吸着力のあるものと一緒に服用すると吸着され、吸収が悪くなる薬物があります。

消化管内通過速度：腸から吸収される薬物は門脈をとおり肝臓の中を通る間に大部分が解毒されて効果を失い、薬として効果を発揮するのは一部分ですが通過速度が速いと肝臓の働きが間に合わないので、お薬を不活性化できず効果が強くなります。(薬物には初回通過効果大の性質のものがあります)。通過速度が遅いと解毒が十分でき薬としての効果は弱くなります。

代謝：小腸・肝の薬物代謝(酸化・還元・加水分解・抱合)の中では薬物代謝酵素P450に対する相互作用が大きく、薬物と食品の成分とがP450を取合ったり、食品の成分がP450を阻害して薬物が代謝されにくくなったりします。グレープフルーツと血圧のお薬はこの例です。

分布：薬物は最終的には組織にたどり着きますが、組織での分布容積が小さい薬物は血液の中の濃度が高くなりますので、相互作用を起しやすくなります。

排泄：尿中排泄されるものは腎で尿を生成する段階で腎の血流量・尿のpH・尿の流速・尿細管での能動輸送系・尿細管での再吸収などで相互作用をおこします。例えば、血圧を低下させる利尿薬を服用していると、ナトリウムやカリウムの尿細管での再吸収が阻害され、欠乏症をおこします。

胆汁排泄でも能動輸送系で競合がおこります。

3) 食品と薬物の薬力学的相互作用(薬理作用の変動による相互作用)

薬物の動態に変化を及ぼさずに作用の増減をおこす相互作用です。

神経節や細胞は薬物を受け取る窓口があります。それらには受容体、チャネル、酵素、トランスポーターがあります。例えば、神経を興奮させる食品と一緒に神経を遮断させるお薬を服用したとき、同じ受容体に作用するとお互いに効果がなくなります。

平成一八年度 食品保健指導士会通常総会

食品保健指導士通常総会は、平成一八年五月二四日（水）午後一時より、フイオーレ東京にて開催されました。以下にその議事要旨お示しいたします。

【通常総会】 司会：川村國雄幹事

一．開会の辞：杉浦上太郎会長

北海道、福岡、大分をはじめに全国から指導士四三名が集まったの總會開催となった。指導士全体では、七一八名のうち、約六・五%の出席率であるが、数より気持ちが大切である。サプリメント業界では、確固たる秩序ができていないので、ひどい例では、死亡例が出たりしている悪徳業者がいる。そのような事件においては、消費者が、我々のような専門家に会おうことなく被害に会い、大変残念なことである。今年、JHFAマークの満二〇周年記念であり、新しい業界の秩序を（財）日本健康・栄養食品協会（以下日健栄協と記す）が担い、食品保健指導士と共に作り上げていくべき年である。

また、平成一四年四月一日の四年前に指導士会が発足し、来年三月で、発足時から幹事会役員の任期は満了となつて、来年

の四月からは、新役員と交代となる節目の年である。地方自治体、日健栄協と共同で、サプリメントの市民講座を開催し、いささかなりとも食品保健指導士の知名度アップを果たし、後任にバトンタッチしたい。
*当初出席予定者は四三名であつたが、最終的に六名の欠席となり三八名となつた。

二．議長選出、書記選出、議事録書名人選出
司会者より指名提案がなされ、議長として能美茂幹事、書記として橋口幸子指導士、議事録書名人として山田明子指導士が満場一致にて承認された。

三．一号議案／平成一七年度食品保健指導士会活動報告：淀川都副会長

- (一) 平成一七年度食品保健指導士会活動指針
 - (二) 会員アンケート調査実施
 - (三) 第二期幹事承認（改選）
 - (四) 会費徴収
 - (五) 組織活動の機能化促進
 - (六) 研修実施
 - (七) 会報発行
 - (八) 資料作成
 - (九) その他（幹事会の開催状況）
- （一〇）社会活動の実施（平成一七年四月一日～平成一七年十一月二六日）
右記、一号議案が、出席者の拍手にて承認された。

四．二号議案／平成一七年度決算報告：

石井富佐恵幹事

- (一) 平成一七年度「食品保健指導士会収

支決算書（自：平成一七年四月一日～至：平成一八年三月三十一日）（資料一）に基づいて、石井幹事より報告がなされた。

(二) 監査報告書（資料一）に基づいて岡村澄子監事より、四月一二日、日健栄協の図書室にて成田幸恵監事と共に監査した結果、誤りがなく適切に記載されていると判断した旨の報告がなされた。
右記、二号議案が、出席者の拍手にて承認された。

五．三号議案／平成一八年度食品保健指導士

会活動方針案：杉浦上太郎

会長

- (一) 秋期研修会の実施の件
- (二) サプリメント市民講座開催の件
 - ・日健栄協との共催、地方自治体の後援、五大新聞社と協賛として、食品保健指導士の社会的存在意義をアピールしていくためにもぜひ成功させたい。
- (三) 食品保健指導士会会報発行の件
 - ・会報は、全会員とのコミュニケーションツールとして重要である。皆さんの活動状況のレポートも多数お寄せいただきたい。
- (四) 資料作成の件
- (五) 幹事会開催の件
- (六) 平成一八年度活動予算案の件
 - (ア) パブリックな催しは、日健栄協と一緒に別予算で実施して行

平成一八年度通常総会

懇親会

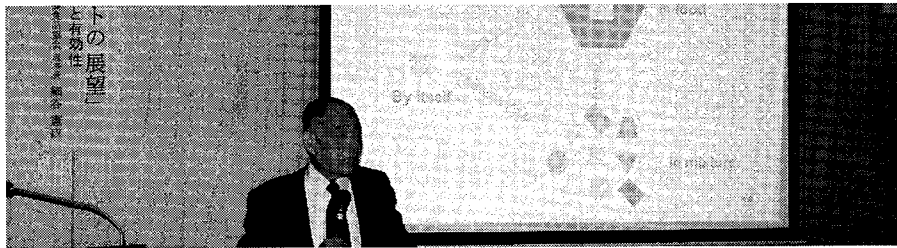


△総会／会場風景

▽総会／幹事席



▽記念講演／細谷憲政先生



▽懇親会／田中専務理事・▽懇親会／信川先生・△懇親会／記念撮影・懇親会／藤嶋事務局長▽



△懇親会／会場風景（Ⅲ）



△懇親会／会場風景（Ⅱ）



△懇親会／会場風景（Ⅰ）

く、そのため、サプリメント市
民講座の予算は暫定的である。

(イ) 会費は、積極的に払うよう今
日の参加者より仲間の方々にも
勧めてほしい。

(七) 旅費規程の件

・日健栄協の規定を範とした。日
健栄協の規定では、地域などに
よって細かく取り決めがあるが、
食品保健指導士会としては、一
律に規定した。

《質疑応答》

・最近では、日帰り出張で、遠くまで行
ける様になったが、日当も出ないのでは、
気の毒ではないだろうか。(関本指導士)
・財政的に厳しい状況なので、幹事会
は、今年はこの案で実施することで承認
された。財政状況を見て、来年以降、変
更することも検討したい。(杉浦会長)
右記、三号議案が、出席者の拍手にて承
認された。

六. 出席者の自己紹介

現在の活動状況など、出席者全員が自
己紹介と共に発表した。

【記念講演】

演題：「サプリメントの展望」

安全性と有効性

(財)日本健康・栄養食品協会

理事長 細谷 憲政

主な内容：①いわゆる健康食品、サプレメン
ト

②米国の健康補助製品

③食品の栄養成分表示

④人間栄養として観察すべき
課題

⑤安全性と有効性

等、短い時間であったが大変内容の
濃い講義であった。

【懇親会】

司会者：能美茂幹事

一. 日健栄協挨拶：事務局長 藤嶋英二郎

二. 食品保健指導士会挨拶：

三. 来賓代表挨拶：乾杯：
会 長 杉浦上太郎

四. 来賓(講師)挨拶：
講 師 早川 明夫

五. 激励の詞：日健栄協
講 師 榎 孝 雄

六. 中締め：食品保健指導士会
幹 事 池田千恵子

*その他来賓出席者
日健栄協健康食品部長 石田 幸久
日健栄協栄養食品部長 伊藤 仁
日健栄協教育研修部長 尾 辻 暢
日健栄協教育研修部 斉藤 悠子

全国から集まった指導士三八名は、指導士
養成講習会でお世話になった外部講師や日健
栄協の幹部の方々と歓談し交流を深めた。

最後には、記念撮影をし、能美幹事の閉会
の辞にて終了となった。(文責/橋口幸子)

各地区「食品保健指導士の

集い」レポート

「第四回東京都

食品保健指導士の集い」

神奈川県 山本 由希子

■日 時/平成一八年四月二五日(火)

一八時三〇分～二〇時三〇分

■場 所/(財)日本健康・栄養食品協会
会議室

■参加者/一七名

■講演/食事バランスガイドの解説と
活用について

パワーポイントを使い行った。担当は、橋
口幸子指導士、まともは岡村澄子指導士。

以下講演要旨。

・食事バランスガイドの説明：実際にど
う活用するか。

・栄養コマの使い方：細かくはからない。

一つ二つと大まかに。一番上の部分が主

食。軸が水分となっており、重要な部分

になっている。お菓子などの嗜好品は、

ゆとりの部分、コマを回すひもの部分と

してあらわされている。

・三つの世代に対してのアドバイスがある。

子育て世代：小学生の生活習慣病

一人ぐらしの方：食抜きが多い、外食で

の朝食も考える必要もあり。

太り気味な方：・肥満予防、油分を控えめに。内臓肥満は高血糖、高脂血症、高血圧の引き金となることも。BMIも考慮。一例を出し、一日の食事をどう改善していくか。

・一品変えたり、加えたり、することでバランスが良くなる。

・野菜不足や朝食抜きの場合、どんなサプリメントが活用できるかなど。

岡村指導士より、今回のバランスガイドの導入は、千葉の指導士会の集いからの情報。

バランスガイドは学生に対しても、授業の中で使われたり、食事相談の場に用いられている。

バランスガイドを把握↓自己の食事をチェック。

バランスガイドは↓食生活を考え直すきっかけのひとつ。一般に広めていくのが難しい。子供のときからの正しい食習慣をつけるのが大事。

〈論議〉バランスガイドの活用と今後の展開について

・食育：・保育園でも実施している。

林指導士（保育園、栄養士）

おまつりでコマ回し大会を行った。お便りで食事バランスガイドのPRをし、六歳児のバランスガイドを使った。懇親会で実際に父母に塗り絵をもらった。子供への食育は、親にきちんと食べてもらわないと子供は難しい。

給食の現場でも必要か？消費者へわかりやすい導入が大事。

・コマの使い方について：・吉池修指導士 食事バランスガイドは今後、栄養士が使えるようになっていくものである。

では、サプリメントはコマのどこに入るのか？

・食生活がまず、どうなのか？というのをみる必要がある。

・生活習慣病は食事だけじゃない。環境も大事。

バランスガイドは見直すきっかけとするにはいいツール。

今回は結論を出さず、また、話し合っていく。千葉県と東京都それぞれの指導士の集いを一緒に実行することも話し合った。

「第一〇回千葉県

食品保健指導士の集い」

千葉県 石川 公子

平成一八年二月二六日、千葉中央コミュニケーションセンターで一〇回目の勉強会が開かれました。冷たい雨が降るにもかかわらず、一六名の指導士が参加されました。

今回は、日々、糖尿病患者さんへのカウンセリング指導を実践している小見川指導士の講演でした。

講演を聞いて、医療者サイドと患者サイドによって疾患に対する捉えかたに大きな違い

があることや、患者さんが疾患に対しネガティブで誤ったイメージを持つだけでなく、悲観的な気持ちを持ち続けやすいことが分かりました。

小見川指導士は、患者さんが実行したいことを具体的に行動できるよう支援しながらポジティブなイメージを持ってもらおうと活動しています。また、食品保健指導士として、一般の方の話を「聴く」こと、「共感する」ことの大事さと、その具体的方法を示してくれました。それらの繰り返しこそが、一般の方との安心感のある安全な関係を作れる方法であると確信しました。

「第二一回千葉県

食品保健指導士の集い」

千葉県 江崎 潤子

平成一八年五月二一日（日）、千葉県食品保健指導士の集いが開催されました。

今回は、松田暁忠指導士による「栄養補助食品をどのようにとらえ活用しているか」というテーマでの講演でした。

現代の食や生活習慣病の問題とその背景や、生活習慣病とその機序をベースとした栄養補助食品の選び方などについて色々な側面からの解説でした。

話は非常に幅広く、多くのデータと松田指導士流の見解を聞くことができました。

何より松田指導士が生活習慣の改善に自ら

取り組み、その結果元気に過ごされていることが私たちにも伝わり、それがとても印象的でした。

健やかな生活を過ごすには自己管理も大切であり、その方法は各々によって異なります。クライアントが自身に合った方法で心身ともにより豊かになれるよう、私たちは情報提供者側として引き出しをより多く必要とするであります。そのために知識はもちろんです。様々な人の価値観についても見聞を広める必要性を考えさせられた。

「第3回関西地区指導士の集い」

兵庫県 能美 茂

平成一八年五月二八(日)、午後一時から、ニューオオサカホテルにて、一名の出席者のもとに、「第三回 関西地区食品保健指導士の集い」を開催しました。三回目の会合となります。

小職が進行役を務め、まず、池田幹事から「食品保健指導士会」総会の内容を報告しました。また、食品業界を取り巻く社会環境や、本部活動等話して頂きました。国内外ともに、食品を取り巻く環境は変革の時期で、食品指導に関与する我々としては、日々自己研鑽が必要と痛感しました。

続いて、会員による講演を実施しました。
一、「食べる美容素材…こんにやくセラミド、ハナビラタケ」

食品保健指導士 植村康一

ユニチカ株式会社の新製品についての講演。

こんにやくのとび粉には、セラミドが多く、アトピー性皮膚炎、免疫系の試験では、有効性が認められる。

ハナビラタケは、コラーゲン産出効果があり、メラニン色素抑制効果も認められる。こんにやくセラミドとハナビラタケの併用で食べる美容素材として有用である。

二、「人とコンパニオンアニマルとの違い…特に栄養に関して」

食品保健指導士 小寺修平
小寺会員は獣医であり、人とペットの健康について講演。

小動物の栄養学は、日本は遅れており、海外のメーカー任せの状況。犬と猫では、食性が異なり、必須アミノ酸も異なる。人のサプリメントをペットに与えると、過剰症やビタミン等のバランスが変化する可能性がある。

ペットフードは、法規制が緩い。海外品が主流であったが、最近国内品も増えつつある状況である。

講演終了後、「会を活発化するには」について、話し合いました。

ボランティア活動だけに、明快な策は見いだせませんが、会員相互で情報交換ができるようにすることが必要と感じます。



食品保健指導士会活動状況

- 平成一七年度第九回幹事会
- ▽平成一八年三月三〇日(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・吉田幹事(七名)
- ▽オブザーバー/日健栄協・尾辻教育研修部長(一名)
- ▽議題/①会報第一号編集結果報告の件、②指導士会旅費規程提案の件、③平成一八年度通常総会の件、④教育研修部活動状況の件
- 平成一八年度第一回幹事会
- ▽平成一八年四月二四日(月)
- ▽於…電子メール及びFAXによる幹事会
- ▽議題/①会報第一号発行報告の件、②平成一七年度会計監査の件、③通常総会案内書送付の件、④通常総会役割・会場準備の件
- 平成一八年度第二回幹事会
- ▽平成一八年五月十八日(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・川村・能美幹事(五名)
- ▽オブザーバー/日健栄協教育研修部・尾辻部長、斎藤職員(二名)
- ▽議題/①平成一八年度通常総会・懇親会の件、②教育研修部活動情報報告の件、③大場泉幹事辞任の件、④平成一八年度会費徴収の件

(以上)