

日本食品保健指導士会会報

[第20号]

■発行：平成20年7月1日

■発行所：日本食品保健指導士会

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)

『誰が伝える？正しい情報』

せんば東京高輪病院

栄養管理室長 足立 香代子



健康、栄養、食品に関することがニュースや番組としてマスメディアに登場する機会が膨大に増えたと思うのは、私だけではないでしょう。よく取材の担当者に「これ●●に利きますか？」「コレステロールが下がると言うことは、更年期が楽になると言えますか？」と質問を受けることがよくあります。なんとか他の番組と一味違う情報を引き出したいと思うのはわかります。ですが、食品には「●●に利く」など医薬品ほどの効果のあるものは、ありません。それほど効き目のあるものがあるとしたら、食べるのが怖くなります。自分のことで恐縮ですが、「人参ジュースでしみが消える」と雑誌が取り上げたことがあります。人参には抗酸化作用のあるベータカロテンはありますが、ビタミンCはほとんどなく、ビタミンEも極わずか含むのみです。またカロテンの吸収を助ける油脂もなければ、コラーゲンの合成に必要な亜鉛もありません。しかし、読者からは「人参を何本食べればしみが消えますか？」と仕事中もお構いなしに電話が入りますから、そのように受けとられる内容だったのでしよう。情報は、正しく伝えられたとしても、人々の受け取り方はさまざまですし、ときに

情報の流し方が偏っていることもあります。

いずれにしても、人々が健康と食品に関心をもち始めたことは確かです。しかし、痩せたい、美しくなりたい、疾病を治したいなど強い思いの人は、我慢してでも行動変容をするでしょうが、血糖値や血圧、コレステロールが高め程度の人は、気にはしても行動を変えるところまでいかないようです。特定保健用食品の利用研究をしたときのことです。食事療法のみと特保のグループ別に二ヶ月観察した結果、人間の弱さなのでしよう。一カ月後には両群とも明らかな効果を得られたのですが、二カ月後は、特保群のみで効果が得られ、疾病がない人は食事療法がいかに継続しにくいかを感じました。一方特保は、通常の食生活の変更に無気分、続けやすいのでしよう。「苦勞がなく、好きなものを食べて、健康を維持したい」といった矛盾の心理は、誰しも持ち合わせているものです。この心理の人に合ったのが、特保や栄養機能食品かもしれません。

特保は次々と機能成分が認可され、特別用途食品でも病者用食品は、内容が現状に即したものに枠組みが大きく変わろうとしています。また健康補助食品は、その内容も大事ですが、健康被害も出ています。ですから、正確な情報提供による知識の普及や正しい利用方法などに関する相談・指導ができる食品保健指導士が求められているわけです。



《特集》
食品保健指導士の

職場を訪ねて④

フリー管理栄養士

岡村 澄子さん



・大阪府出身
・昭和二十六年、生活科学院(愛知県)卒
・愛知県下で数箇所の病院栄養士を経験
・昭和三十年、結婚・上京し育児の傍ら地域の食生活改善活動
・昭和五〇年、健康食品会社勤務
・昭和五五年、病院勤務、糖尿病患者教育で効果を上げる
・昭和五七年、大田区食生活研究会設立
・管理栄養士、食品保健指導士

今回は、日本食品保健指導士会(以下指導士会と記す)発足以来、今日まで監事として、また東京地区会の世話役として絶大なる協力をして下さっている岡村澄子食品保健指導士(以下指導士と記す)にスポットライトを当ててお話をしました。

六月六日、その日は、岡村指導士が(財)

日本健康・栄養食品協会(以下日健栄協と記す)一階の展示ルームの勤務日でしたので、関本会長と杉浦事務局長の二人で訪問しました。

臨床栄養士としての教育を受けました。

(関本) こんにちは、いつも指導士会には協力をくださりありがとうございます。今日は、フリーの管理栄養士の指導士として、たいへんな活躍をされている岡村さんにインタビューをさせていただき、その内容を全国の指導士さんに紹介させていただこうと思いいましました。

(岡村) たいしたことはありません。私でよいのでしょうか、かえって恐縮に思っています。

(関本) では、先ず、岡村さんのプロフィールからお尋ねいたします。

(岡村) 私は、昭和二十六年に名古屋の生活科学院(名古屋大学の一機関)において臨床栄養の修得し栄養士となりました。

(関本) 臨床栄養ということは、今さかんに言われるようになった“チーム医療”という観点をもっていたということ、当時としては実に先進的でしたね。

(岡村) そうですね。とにかく医師と同じレベルでの教育をしてくれました。

(関本) では、卒業後は病院で臨床栄養のプロとしてお仕事をされてこられたのですか。

(岡村) そうです。何箇所かの病院で働いてきました。しかし、なかなか、専門職として

力を発揮する機会はありませんでしたね。

(関本) 学校で学んでことと、実際の現場では相当のギャップがあったということですね。

(岡村) そうですね。その後、昭和三十年に結婚をし、主人の転勤で上京することになりました。

地域における食生活改善の指導は

天職だと思います。

(関本) では、東京でも栄養士の仕事を?

(岡村) いいえ、出産や子供を育てるために、仕事はしばらくお休みとなりました。やがて、少し時間のゆとりができるようになってから、ベターホームに参加して、消費者教育をするようになりました。

(関本) それはどのようなお仕事ですか?

(岡村) 食生活改善のボランティア活動ですね。私にはそれしかできませんので。

(関本) それが、今でも大田区で活躍されている地域活動につながっているのですか。

(岡村) 昭和五六年に、大田区に消費者生活センターが設立されたとき、地域の栄養士に参画してもらい「大田区食生活研究会」という市民活動組織立ち上げ、同センターに登録しました。

(関本) 五月二十七日、品川きゅりあん(品川区立総合区民会館)で、岡村さんのコーディネートによる講演会がありましたね。あれはどのような趣旨の催しだったのですか?

(岡村) あの催しは、助若さんの栄養学協会の主催です。毎年、東京と大阪で講演会を開催

していますが、東京の開催については私がお手伝いをしています。

(岡本) 岡村さんのご依頼で、フリーの管理栄養士として活躍している田中由美指導士を講師として紹介させていただきましたね。

(岡村) ありがとうございます。田中由美さんの講演は好評でした。当日は多くの指導士の方々も受講に駆けつけてくださり、たいへんな盛況でした。(関連記事は別掲)

健食会社でアドバイスシステムを構築。

(岡本) 東京へ来てからは、何か格別のお仕事はされなかったのでしょうか？

(岡村) はい、その後子供の世話が一段落したところに、就職しました。



日本食品保健指導士会
関本邦敏会長

(岡本) 病院ですか？

(岡村) いいえ、健康食品の訪問販売をする会社に就職しました。当時は、健康食品の第一次ブームの頃でした。

(岡本) どのようなお仕事をされたのですか？

(岡村) 栄養クリニック部という部に勤務しました。主な仕事はセールスレディの教育でした。

(岡本) 具体的にはどのような？

(岡村) その会社は、日健栄協の会員企業でしたが、非常に真面目な会社でした。定めた一定の研修カリキュラムを受けて試験に合格すれば「インタビュア」という社内ライセンスを得られるという教育システムを作りました。その資格を取得することによってはじめてお客様と接する事ができるというわけです。

(岡本) 素晴らしいシステムですね。ただ売ればいいという考えではないわけですね。

(岡村) そうです。栄養調査として、食事調査をした上で、日常の食生活や必要と思われる商品についてのアドバイスをするという販売システムです。お客様が納得して購入いただけるというところがよいところだと思っています。

(岡本) 今でこそお客様第一、色々なことをお教えする、コンプライアンス重視などといわれていますが、その当時は、そのように考える企業は少なかったのではないのでしょうか。

(岡村) そうですね。しかし数年後、その会社は栄養クリニック部を縮小することになりましたので、私は退職し、また病院勤務に戻

ることにしました。

効果的な栄養指導を実践するために

健康食品は必要です。

(岡本) それは残念なことでしたね、病院では、入院患者の栄養療法や外来患者の栄養指導など総合的な栄養管理をされたのですか？

(岡村) そうですね。とくに糖尿病が増えてきた頃で、糖尿病患者を中心に栄養指導をしました。これが好評でしたので、近隣の病院から患者を送ってくるほどでした。

(岡本) 食事療法は大事ですね。

(岡村) そうなんです、当初はなかなか実行してくれないので困りました。

(岡本) 痛いとか痒いということなら実行するのでしょうか・・・。

(岡村) 食事制限は、患者にとっては、決して面白いことではないのです。家族の方にも教えるのですが、最初はパニックになってしまう人が少なくなかったですね。

(岡本) そうでしょうね。

(岡村) やがて、特別用途食品がボツボツ出てくるようになりましたので、患者さんと家族への教育用にそれを活用することを考えました。栄養管理の導入口として、先ず特別用途食品を利用して一週間実行してもらおうようにしました。

(岡本) なるほど、特別用途食品は、栄養やカロリー表示が一目瞭然で分かりやすいですね。

(岡村) 一週間続けば自信がもてますので、先ず一週間が大事です。この方法は実行しや

すく指導の効果が上がりました。

(関本) さすが岡村さんですね。

多くの可能性を發揮できる

「食品保健指導士」は面白い!

(関本) 食品保健指導士の資格はどのような動機でお取りになろうと思われましたか?

(岡村) フリー活動を始めたころ、ある日、偶然インターネットで、その養成講習会の一期生募集を知りました。

(関本) どのような印象でしたか?

(岡村) 第一印象はこれだ!ですね。素晴らしいカリキュラムだと思いました。

(関本) 資格を取られてからはどうですか?

(岡村) 栄養士とよい形でドッキングできればよいと思っています。

(関本) 健康食品の中にはよいものも沢山あると思いますが、それらはもつと食生活にプラスすればよいと思いませんか?

(岡村) 私は食生活の基本は、キッチンとして食事をするのだと思っていますが、それを実行するための動機付けとして健康食品を活用すればよいと思っています。

(関本) なるほど。岡村さんには当会発足当時から、幹事会の監事として、また東京地区会の世話役として貢献していただいておりますが、何か思い出話がありますか?

(岡村) 平成一七年九月の「第八回千葉県指導士の集い」のとき、江崎潤子指導士より、その年の六月に策定された「食事バランスガイド」のパンフレットをいただきとても嬉し

かったですね。

(関本) あのコマの図で解説したパンフレットですね。

(岡村) そうです。あの図を見て興味をわいてきて、思わず「誰か模型を作って!」と叫んでしまいました。そしたら早速、吉池修指導士(現千葉支部長)が作ってくれました。

*ここで、岡村さんは、日健栄協一階展示ルームに収納してあった「食事バランスガイド模型(吉池指導士作)」を取り出し、関本会長にその活用法を説明しました。

会長に模型の説明をする岡村指導士



(関本) さすが一級建築士の吉池さんですね。指導士会は多士済々で、魅力的な組織です。

(岡村) 次の千葉県と東京都の集いのとき、これを使って「食事バランスガイド

の活用を考える」というテーマで講演を行いました。

(関本) これからの活動はどのようにお考えでしょうか?

(岡村) 今、漢方や植物由来の食品の機能など「植物パワー」に興味をもっていて、漢方の勉強をしたいと思っています。薬膳とかかわりにも興味があります。

(関本) 食事について、東洋医学では、食事は「医食同源」とし、食材は「身土不二」いわば地産地消という考え方があります。今でははるか遠い国からの食材を何も考えないで利用していますが、どうお考えでしょうか。

(岡村) ある健康商品の素材を調べていたら、EUでは新たな素材の規制が厳しく、なかなか認められませんね。しかし我が国では日本で食経験のないものでもフリーパスでドンドン入ってきています。今後、この分野の研究を進め、場合によっては厳しい規制をする必要があるのではないかと思います。

(関本) 私もまったく同感です。今の我が国では、ある国では伝承的に食経験があるという根拠で許可されているのですが、本当に大丈夫なのかと思いますね。とくに有用性の高い商品ほど余計に心配です。最後にJHFAマーク認定製品への思いは?

(岡村) 私達もこのマークが品質評価の拠り所となつていきます。この製品群の知名度や活用度を高めていきたいと思っています。

(関本) これからの時代、医療現場においては、臨床栄養士の活躍が期待されるでしょう。また一般消費者からは、健康長寿をまつとうするために、健康食品の適切使用について指導士のような専門職能からアドバイスを受けたいとの要望が増えるでしょう。岡村さんは、その両面で力量を發揮できる方です。益々のご活躍を期待しております。本日はありがとうございました。

(岡村) 私も今後とも勉強してお役に立てるようがんばりたいと思っています。

(↑三頁より続く)

松本三恵子監事と共に監査した結果、誤りがなく適切に会計処理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、満場一致にて承認された。

七. 三号議案／指導士会会則改定：・関本邦俊

会長

- (一) 資料三に基づいて改定案の趣旨説明
 - (二) 質疑応答
- 右記、三号議案が、満場一致にて承認された。

八. 四号議案／指導士会新任監事承認：・関本

邦敏会長

- (一) 成田幸恵監事の辞任(平成一九年九月二十八日付け)
 - (二) 松本三恵子監事の就任(平成一九年九月二十八日付け)
- 右記、四号議案が、満場一致にて承認された。

九. 五号議案／平成二〇年度指導士会活動計

画案：・関本邦俊会長

- (一) 日本食品保健指導士会 Web Page 本格的稼働の件
- (二) 秋期研修会開催の件
- (三) 公益活動推進の件
- (四) 指導士会会報の件
- (五) 資料作成の件
- (六) 幹事会開催の件

(七) 平成二〇年度予算案の件

*従来の会費の徴収時期と該当期間が決算期間との間に整合性がないこととの不都合さを是正した旨の説明がなされた。

従来／会費徴収時期：八月、該当期

間：当年一〇月～次年九月。

改定／会費徴収時期：二月、該当期

間：当年四月～次年三月。

暫定／会費徴収時期：八月、該当期

間、当年一〇月～次年三月。

平成二〇年度は、半年分の会費として一五〇〇円を八月に徴収し、平成二一年三月までの該当とする。また平成二一年二月には、平成二一年度分の会費として三〇〇〇円を新たに徴収する。以後同様の措置とする。

(八) 展示ルームの有効活用 の件

(九) 指導士アンケート調査実施 の件

右記、五号議案が、満場一致にて承認された。

【記念講演】

演題：「いま、求められるアドバイザー」

スタッフ像

(財)日本健康・栄養食品協会

理事長 林 裕造

主な内容

- ① 食品保健指導士(以下指導士と記す)とは、固定的な概念があるわけではない。

② 指導士が誕生した動機は、健康食品を

消費者に正しく普及、適切に使用してほしいという厚生行政ニーズに基づいて日健栄協が制度化した職能。

③ 指導士として実感できる生き方とはどのようなものかを、みんなで考える必要がある。

④ 指導士が公的資格となるには、先ず消費者への指導や企業内での製品開発、学会などでの研究発表活動等の実績を積み重ねていった結果、制度化される可能性が出てくると思う。

⑤ 指導士は、人柄も大事だが幅広い知識や指導能力を磨く事が重要。今後、日健栄協は生涯学習の指導に努力する。

【懇親会】

司会者：・阿部真幹事

一. 開会挨拶：・日本食品保健指導士会

会長 関本 邦敏

二. 祝 辞：・(財)日本健康・栄養食品協会

理事長 林 裕造

三. 乾 杯：・(財)日本健康・栄養食品協会

健康食品部 石田幸久部長

四. 閉会挨拶：・日本食品保健指導士会

副会長 池田 千恵子

*全員で記念写真撮影を行いました。写真撮影は、吉池修指導士。

懇親会は、指導士会会員と(財)日本健康・栄養食品協会の職員の方々が一同に会し、和気藹々のうちに行われました。

会場貸与等、すべてにわたってご配慮賜りました日健栄協に感謝します。

懇親会

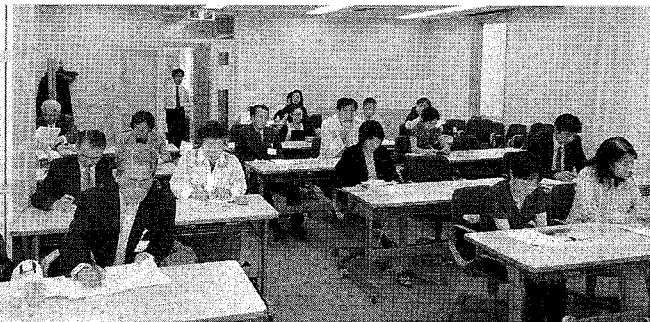
平成二〇年度通常総会



△関本会長挨拶 ▽池田副会長の活動報告 ▽司会の松山幹事



▽受付にて △幹事のみなさん ▽監査報告の岡村監事と高村幹事 △会計報告の高村幹事

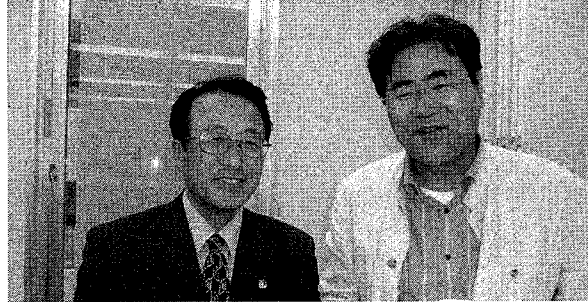
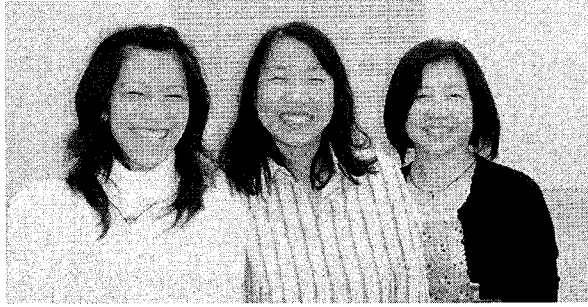


△会場風景

△林理事長／記念講演



▽乾杯の挨拶 石田部長 △参加者全員で記念撮影 ▼美女集団に囲まれる林理事長



食品保健指導士

◇活動レポート◇

多くの食品保健指導士(以下指導士と記す)が活躍をしています。
千葉県 杉浦上太郎指導士、東京地区の岡村澄子・田中由美指導士、滋賀県の坂口陽子指導士の活動レポートを紹介いたします。

① 千葉県君津健康福祉センター・君津保健所管内食生活改善協議会 共催

『保健機能食品について』

千葉県柏市 杉浦上太郎

去る五月一四日、千葉県木更津市にある君津保健所において、君津保健所管内の食生活改善協議会の定期総会・記念講演として、「保健機能食品」について講演をさせていただきました。

参加者は食生活改善推進員五四名。トランス脂肪酸や老年層の健康食品の利用など熱心な質問が続きました。

ちなみに食生活改善推進員は、全国で二一万人。(財)日本食生活協会を母体とし、市町村・県単位での地域活動を行っています。今後の相互協力を約し終了となりました。

② 助若さの栄養学協会主催

Ⅱ 春の講演会 Ⅱ

『食品の機能と健康への関わり』

岡村澄子・田中由美指導士

東京都大田区 岡村 澄子

(財)若さの栄養学協会からの依頼で、五月二七日の講演会開催を担当しました。

健康補助食品の正しい使い方・普及を目的、講演Ⅱのセッションに「食品の機能と健康づくり」をテーマに選定しました。講師はKairos代表で指導士の田中由美さんに依頼しました。当日の出席は、栄養士会をベースに、指導士会から杉浦上太郎事務局長をはじめ高村修一幹事、吉池修・田中吉春・成田幸恵・横田和子指導士と六名の出席をいただき、とても元気づけられました。



講演する岡村澄子指導士

講演会は、食品機能についての多角的な説明の他、健康情報の評価方法・西洋医学と中医学の対比と広範囲で、講演Ⅰの「食生活改善を成功させるコツ」文教大学心理学教授石原俊一先生のご講演ともども、大好評のうちに終了いたしました。

なお、(財)日健栄協からパンフレット数点の提供を受け、当日配布しました。感謝。

神奈川県横浜市 田中 由美

先日、財団法人若さの栄養学協会主催、春の講演会(平成二十年五月二十七日、品川区立総合区民会館きゅりあん)にて、『食品の機能と健康への関わり』というテーマでお話をさせていただきました。岡村澄子指導士が東京支部を取りまとめていらつしやる関係でご依頼をいただいたのですが、一般の生活者の方、栄養士、健康産業に関わる方等多くの方がご参加くださいました。生活者が



熱演の田中由美指導士

食品を機能性食品として利用される時に心に留めていただきたいことを私なりにご紹介させて頂いていただきましたが、効果効能を明確にできない機能性食品を安全にご利用いただくためには、利用される側の方々も正確な知識を持つていただくことが必要と感じています。今後、それをお伝えできる機会が増えることを期待しております。

③ 福井県勝山市

|| さわやか大学校 ||
『健康食品って?』

滋賀県八洲市 坂口 陽子

去る六月一七日、日健栄協より紹介いただいた福井県勝山市の「さわやか大学校」において「健康食品って?」のテーマで約二時間講演をさせていただきました。対象は六〇歳以上で八四名の参加でした。

日健栄協から提供いただいた資料とパワーポイントにて説明しました。前半は健康食品の正しい考え方や適切な使用方法について。後半は「みそ汁健康法」「手作り健康食品を作りますしよ」について話しました。

栄養士から見た自給率の低い大豆への危機感(日本の伝統食である、みそ・醤油・納豆が食べられなくなる時がやってくること)や、本物を食することの重要性にポイントをおいて食の大切さと健康食品の選択の大変さ

(体に合った物を選ぶことの重要性)について説明をしました。健康食品への関心は日々深まっているように感じます。ますます指導士の使命の大きさを感じました。



生活に密着した坂口指導士の講演

《地区活動状況》

◎第五回関西地区会(名古屋会場)

- ・日時/平成二〇年二月四月一九日(土)
- ・会場/エルダーホーム志賀本通
- ・名古屋市北区志賀本通二八
- ・世話役/近藤敬子・花井郁子指導士
- ・司会/近藤敬子指導士
- ・挨拶/池田千恵子副会長
- ・研修①/「油の利用法」杉浦事務局長

- ・研修②/「免疫乳酸」関本会長
- ・出席者/一五名
- ・懇親会/一二名



同志は楽しい!懇親会(名古屋会場)



関本会長による研修(名古屋会場)

日本健康科学学会

第二四回学術大会

関本会長パネリスト登場！

◆会期：平成二〇年九月二七日（土）
二八日（日）

◆会場：女子栄養大学 坂戸校舎一・二号館
（五階）

- 9月28日（日）C会場（4階12401号室）
シンポジウム6（11:00～12:00）
「サプリメントアドバイザーの活性化を考える～
健康寿命90歳の実現を目指して」
- ◆司会 石田幸久（（財）日本健康・栄養食品協会）
- 1. 消費者側が求めるサプリメントアドバイザー像
宗林さおり（国民生活センター）
- 2. 日健栄協の新しい教育カリキュラムについて
斉藤悠子（（財）日本健康・栄養食品協会教育研修部）
- 3. 食品保健指導士の活動の現状とこれから
関本邦敏（日本食品保健指導士会会長）
- ◎指導士特別参加費（28日のみ）¥4,000
多くの指導士の参加をお待ちしています。
詳細は、別紙「指導士通信（69号）」を参照ください。

日本食品保健指導士会活動

● 平成二〇年度第一回幹事会

- ▽ 平成二〇年四月一七日（金）
於／（財）日健栄協一階図書室
- ▽ 出席幹事／関本会長、池田副会長、高村・阿部・松山・能美幹事、松本監事、杉浦事務局長（八名）
- ▽ オブザーバー／日健栄協：教育研修部岩浪課長（一名）
- ▽ 議題／①H二〇年度通常総会の件、②平成一九年度決算報告及び監査報告の件、③会則の改定の件、④新監事承認の件、⑤平成二〇年度日本食品保健指導士会活動計画案の件、⑥教育研修部の活動情報の件、⑦その他の件

● 平成二〇年度通常総会

- ▽ 平成二〇年五月二三日（金）
於／日健栄協三階会議室
- ▽ 詳細は別掲参照
- ▽ 総会後、東京都地区会の元世話人の松山理恵子幹事より、東京都世話人会において東京都を支部とし、支部長として田中吉春指導士を決めたと報告。幹事会了承。

● 平成二〇年度第二回幹事会

▽ 平成二〇年六月一六日（月）

- ▽ 於／（財）日健栄協一階図書室
- ▽ 出席幹事／関本会長、池田副会長、阿部・松山・能美幹事、杉浦事務局長（六名）
- ▽ オブザーバー／日健栄協：教育研修部岩浪課長（一名）
- ▽ 議題／①Web Page進捗状況の件、②食品保健指導士資格更新の件、③H二〇年度秋期研修の件、④アンケート調査実施の件、⑤展示ルーム有効活用について、⑥食品保健指導士の求人募集について、⑦東京都の今後の活動内容の件、⑧会報第二〇号の編集企画の件、⑨報告事項（助成金の件、日本健康科学学会の件）⑩教育研修部の活動情報の件、⑥その他の件

平成二〇年度年会費は

暫定方法となります。

- 該当期間：平成二〇年一〇月一日～平成二二年三月三十一日
- 会費金額：一五〇〇円
- 会費納付書：七月に送付予定
- * 詳細内容は七頁総会レポート参照

（財）総合健康推進財団

平成二〇年度助成金交付決定！

平成二〇年六月一〇日付けにて、昨年度に引き続き、当会への助成金の交付が決定しました。会員各位の絶大なる協力を切にお願いいたします。

（事務局長／杉浦上太郎）