



JFQA<sup>®</sup> JAPAN FOOD QUALITY ADVISER ORGANIZATION  
**日本食品保健指導士会**

Vol.36

■発行所：日本食品保健指導士会 ■発行：平成26年4月15日  
〒162-0842 東京都新宿区市谷砂土原町2-7-27 TEL 03-6280-8336 FAX 03-6280-8337  
(公益財団法人 日本健康・栄養食品協会 内)



## 機能性表示に向けた 健康食品の品質保証

国立医薬品食品研究所 薬品部長

合田 幸広 先生

聞き手

日本食品保健指導士会会長 松山理恵子

「食品の機能性表示」は平成27年4月に解禁の予定です。一方でその担保として品質の保証は絶対条件になります。今回は健康食品の品質に関して日本の第一人者であられる国立医薬品食品研究所薬品部長の合田幸広先生にお話をお伺いしました。

松山：本日はお忙しい中ありがとうございます。さて、いよいよ消費者庁でも「機能性表示」に向けた議論が始まりました。その検討委員会に健康食品素材の品質に関してのスペシャリストとして、委員として参画されている合田先生にインタビューさせていただく機会をいただき感謝申し上げます。

合田先生：こちらこそよろしくお願ひいたします。

松山：では、早速本題ですが、まずは素材の同一性についてお伺いしたいと思います。

合田先生：はい。ヒト臨床で効果を確認したという自分たちが行った論文がある成分の場合、その成分と製品の成分が同じものであるという事を証明することが、最低限まず必要になります。できれば、製品からの溶出性も一致すべきです。しかもさらにその確認試験内容がオープンで、だれでも追試できるという事が必要ではないかと思えます。第三者がその証明方法をいつでも見られるという事が一番大事だと思います。

松山：今回の消費者庁の議論の中ですが、機能性表示をするのであればそのことが必須ということですか？

合田先生：もちろんこれからの議論ですから先のことは全くわかりません。まずはどう言った文言で機能性を表示するかにもよりますが、少なくともそういったデータは公開する必要があると思えます。ヒト試験の結果とブリッジングが出来ることは当然なのですがそれがオープンにされるという事が重要だと考えます。

松山：今回の機能性表示解禁の動きは、国が関与しないという事が前提になっております。民間の第三者認証という手法も考えられますが…。

合田先生：第三者の認証力がポイントですよね。その認証機関にそれなりの専門の人間が本当にいるのかという事です。先ほど申し上げました通りデータがオープンになっていれば他の専門家が見ることができます。何も第三者認証をしなくてもネット上での公開で十分だと思います。

## 品質保証のデータはオープンにすることが必要

松山：データを公開すると企業秘密や特許には絡んできませんか？



合田先生：特許の問題もあまりないと思います。関与成分に関して、クロマトグラフィーを使って行った結果程度で十分です。論文が出ていなくても公開することによって、公開度は、ほぼ同一とみなしてもいいかもしれません。とにかくつこいようですがオープンに見せることだと思います。

松山：現在、健康食品業界では健康食品 GMP で安全管理を行っておりますが。

合田先生：現在の健康食品 GMP の中では品質管理基準書を作りなさいとまでは決められていますがその先がないです。ここが問題ですね。品質管理基準の内容について決定し、だれが責任を持って実施するのか？この辺があいまいです。特に天然物の場合はしっかりとした受け入れ基準を作って検証するシステムにする必要があると思います。

松山：確か医薬品 GMP にはそのシステムがありますよね。

合田先生：天然物医薬品の GMP の中では生薬管理責任者の設置が必須になっています。生薬管理責任者はまず、受け入れ試験に責任を持ち、使われる原材料が正しい生薬で且つ品質が十分であることを確認します。間違った、あるいは低品質の生薬を使えば、この生薬管理責任者が責任を問われることになります。健康食品においても、そういった考え方が必要ではないでしょうか？現在の健康食品 GMP では、受け入れる原材料について、不純物等の試験は規定している場合が多いですが、そのものの基原・本質について、間違いないことを確認するための試験が規定されていないことが多いようです。納入者の記載を信用するだけのシステムでは、原材料の品質は保証されません。また、この場合、納入者が、どういった検査を行ったかといった元データの確認が、多くの場合受け入れ者にはできません。受け入れ試験に関して、健康食品 GMP の管理下に置いて確認するのか？先ほども言いましたようにここはネット等でオープンにするのか？議論が必要だとは思いますがいずれにしても機能性表示の裏付けとなれば、どちらかが必要になってくるのではないのでしょうか？医薬品の場合はプロの審査官が、どのような受け入れ試験が規定されているのか申請の時点で確実にチェックして、ダメな場合は医薬品承認自体がなされません。

松山：天然物の品質保証は基本的にむずかしいのではないですか？

合田先生：ものによっては比較的簡単なものもありますが、一般的に天然物の品質保証は難しいです。それなり

の知識のある人間でないと見ることはできません。第三者認証の中で確認しようとする認証機関にはそれなりのプロフェッショナルの存在が必要不可欠になりますね。

松山：なるほど。

合田先生：ポジティブな結果が出たヒト臨床試験を行ったものと、原材料のクロマトグラフィーが同じパターンですよという事が確認できればそれは、正しい原材料を使用しているという一つの保証にはなるのだと思います。ただし、成分によって個別に証明する方法も変わってきます。ですからこの成分ではこういった方法を取らないとダメですよと言ったサイエンティフィックにアドバイスする機関とかシステムとかが必要な気がします。

## 崩壊性の証明は必須

松山：合田先生が常々言われている崩壊性の問題ですが。

合田先生：人でのデータがあってそれと同じですよという事を言うのであれば、崩壊性の証明も必須だと思います。GMP 中の検査項目としてです。GMP の原点は治験を行ったものと同じものを作らせることなのです。今回のように機能性について言及する制度なら、品質管理は安全性の為にやるのではなく機能性のためにやらないとダメだと考えております。

松山：お話を伺っておりますとかなりハードルが高いですね。

合田先生：医薬品との差をどうするかです。これからの議論ですが機能性表示の条件として人でのデータがあって RCT (Randomized controlled trial) まで必要になるとすると、必然的に機能性表示が認められる素材の数は限られますよね。それであれば個別対応が取れるかもしれません。逆に数が多くなると個別対応は難しくなります。

松山：この辺の線引きは現状では全くわからない状態ですね。

合田先生：もう一つの問題は、例えば一部の天然成分では海外で医薬品としての承認を取っているものがあります。これがクロマトグラフィーでピークが同じで、崩壊性も認められれば今の議論だと機能性表示は OK ということとなります。さらに天然物での OTC 医薬品がありますがこれも同じ論理が成り立ちます。

松山：おっしゃる通りですね。

合田先生：話がそれますが、現在日本での OTC 薬は医療用医薬品のレベルに引張られて品質保証の基準レベルが非常に高いです。一方で、天然物の場合は例えば成分の体内動態もそう簡単には証明できません。もちろん健康食品素材でそこまでは必要ないとは思いますが、そういった議論もあるということです。

松山：品質保証といいますが合田先生のお話しをお伺いしておりますと、機能性表示云々以前にもっと基本的に考える話でもあると思います。本日は大変勉強になりました。ありがとうございました。



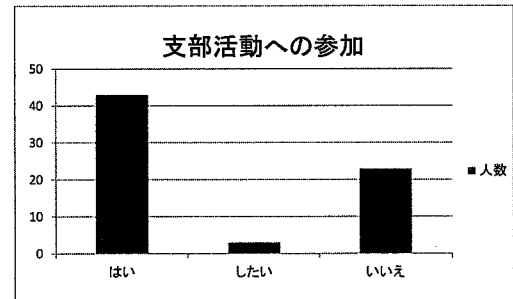
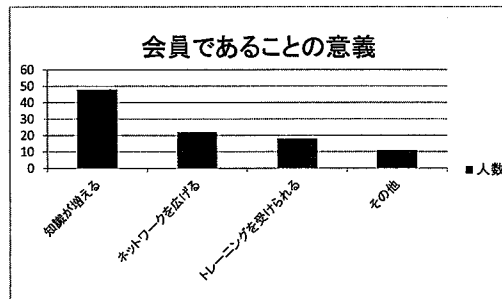
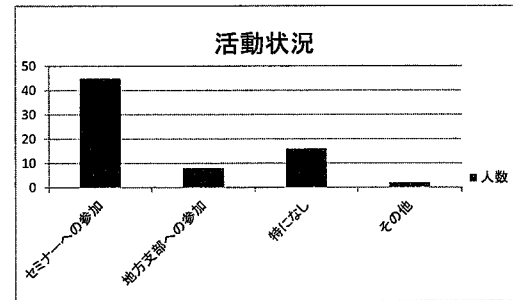
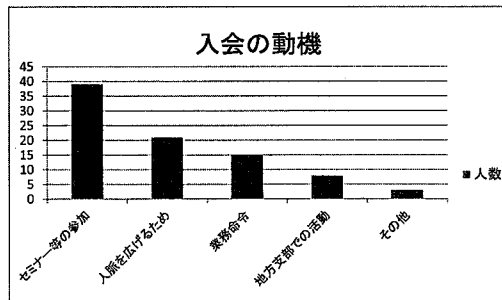
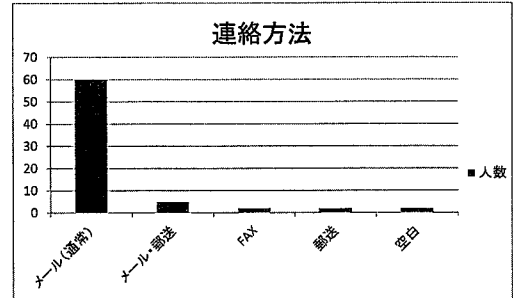
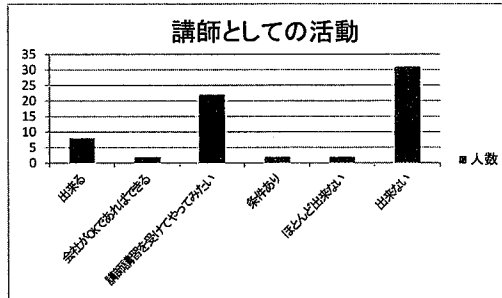
# アンケート結果報告

昨年夏、日本食品保健指導士会会員 650 名に対して実施したアンケートに 85 名の方々から回答を頂きました。回答を頂いた皆様に会報誌の紙面をお借りして改めて感謝申し上げます。

今回のアンケートは会員の皆様が当会についてどのような認識を持っているかを把握し業務改善の目的で実施しました。当会運営については、ほとんどの回答者からポジティブなご意見を頂きました。回答の結果をグラフにしましたのでご覧下さい。尚、紙面の都合上すべてのご意見等を掲載することができませんので、後日発送させていただきます。

皆さんのご意見を参考に今後の指導士会活動に活かしていきたいと思えます。

ご協力宜しくお願い致します。



血液サラサラ成分

**ニッスイ = EPA**

イービーイー

血液・血管の健康を守る海の元気成分EPAと言えば、海のニッスイ。そう自負するほど、ニッスイはEPAと深い関係にあります。約30年前、世界で初めて青魚から高純度EPAの抽出・精製に成功。以来、さまざまなEPA研究の成果をお届けしてまいりました。これからも、皆さまのかけがえのない健康のために、EPAの研究に全力を尽くしてまいります。

ニッスイはこれからも、高純度のEPAをあなたに。

ニッスイでサラサラ

今号より  
スタート!!

## 「JFQA ミニ座談会」 第1回 管理栄養士 編

出席者：志賀美知子指導士・山田明子指導士・  
中林厚子指導士・松山会長・  
平山広報委員長・松本会計幹事

平山：今日は、管理栄養士の3名の方にお集まりいただきました。管理栄養士として広範囲に置ける活動と、食品保健指導士の資格活用について具体的にお話をお聞きしたいと思います。宜しくお願い致します。

松山：お忙しい中「JFQAミニ座談会」にご出席いただき、ありがとうございます。食品保健指導士会は他団体と比較して、さまざまな分野で活躍している方々のモザイク集団というのが特徴だと思います。前からそれぞれの分野で活躍している指導士の皆さんとの横のつながりが希薄かなと思っていました。同じような仕事をしている方々が情報を共有したり、仕事の悩みを話し合える場があればいいなと思い企画してみました。

今日は、①管理栄養士さんの仕事内容と仕事の範囲 ②現状での指導士資格の活用・トクホや健康食品との関わり方 ③今後の指導士資格の活用について こんな流れでお話を進めていきたいと思います。皆さんよろしくお祈りします。

志賀：現在、糖尿病専門クリニックに週3日勤務、神奈川県宮前区の保健所臨時職員、川崎市消費者行政センターの「暮らしのセミナー」講師、老人福祉センターの料理教室講師の仕事をしています。

山田：私は、未就学児童が通う埼玉県の障がい施設で、栄養指導と調理の仕事をしています。障害の種類はダウン症、自閉症、発達障害等です。30名程度の昼食とおやつを作っています。

中林：三重県松阪から参加しました。松阪の介護老人保健施設「緑風苑」で約100床の方の栄養管理、給食業務（直営）の仕事を4年間しています。それ以前は病院の食事、学校の給食業務に就いていました。

松山：管理栄養士さんの仕事は給食以外の広範囲ですね。

志賀：クリニックの栄養指導で、問診表に「健康食品の使用有無」の項目を入れ、利用後の体調変化などの聞き取りを行っています。その中で健康食品を利用しているが効果は体感できない、利用を止めたいが決心できない等の回答があります。具体的に効果がわからない場合は、一度止めてみるよう助言をしています。血糖値の高い方への対応には、（独）国立健康・栄養研究所の「食品の安全性・有効性」を参考にしています。



松山：指導士会のHPから社福協のデータベースにリンクできるようになっていますので是非、こちらのデータもご利用ください。

山田：高齢者施設では、平成17年に介護保健制度の中に栄養ケア・マネジメント加算が加わりました。当時は、その基準づくりのためのデータ作成が管理栄養士の仕事でした。その基準とは1) 個別栄養プランを作成、2) モニタリング、3) スクーリーニング、4) 2年ごと県の監査、というものです。監査を受けた後、プランの出来により加算が返還になる場合もあります。私も、当時約80名の老人の個人栄養プランを作成し、データ収集に努めました。この基準は“個人の栄養プラン”を作成することで、施設が国からの加



算を得ることが出来、“施設のために”加算を得ることが管理栄養士の仕事という状況でした。現在も個人プラン作成は続けています。

中林：私が今の職場に入った時にはこのシステムができていましたが、他職種によるケアがより求められるようになりました。監査ではケア計画が実行されているか、その評価はどうであったか、評価による再計画になっているか、がチェックされます。そして看護、介護、リハビリ、栄養が対象者のニーズに向けてチームで取り組んでいるかが、評価されます。

山田：今は、「栄養ケアマネジメント」に「リスク分け基準」が加わり、栄養状態を低リスク、中リスク、高リスクに分けています。

松山：現在の基準が確立されるまで、色々苦勞があったのですね。ところで、食品保健指導士の資格を取得しようと思った“きっかけ”は？

山田：老人施設で献立をたてても、国の定める摂取基準をクリアしないと監査で指摘されます。献立上では何とか基準をクリアしても、実際に食べる量や生活状態により高齢者にはクリアできないのが現状です。実際の食べる量を増やさずに有効な摂取方法を模索していた時、ある研修会で指導士の資格を知りました。そして、タンパク質を粉末で添加する、ビタミン量を有効に増やすなどでもできると思いました。

中林：何といっても、日健栄協が認定する資格なので厚生労働省がバックにあるという意識がありました。

山田：栄養学の考え方が、栄養の必要量、不足を想定したものから、不足も過剰もアンバランスな食べ方も全て含めた考え方に化したため、個別重視になったことが介護保険に組み込まれました。そういう時代になって理想的だと思います。当初の県の監査は、ビタミンの「0.00mg不足」まで指摘されました。献立の計算上や書類上のクリアと、実際に食べる量の差、献立と実際の調理段階の差、監査のために計算を合わせる矛盾に、「自分の作る献立は、一体何？」と、疑問を感じました。献立に不足分を添加する、トクホやサプリを利用するなど、“食べる人に負担をかけずに栄養をしっかりと摂取できる献立にしよう、していきたい”と思いました。現実的にトクホやサプリの利用には個人負担の問題もあり、家族の了解を得て家族の差し入れる“おやつ”に利用させてもらう等で対応をしています。

松山：高齢者施設の食費について国からの補助などがあるのですか？

志賀・山田：施設の入居者による支払金のみで補助金はありません。その中でやりくりしなければなりません。各施設の考えで、個人負担か、給食費の中を含むか、どちらかの対応になる。個人にビタミン摂

取の協力を得る場合、施設でビタミンの宅配を利用し、家族の購入負担を少なくし、摂取後の健康状態が継続できればOKと思います。

**松山：**認知症が進行している高齢者に対する対応も同様ですか。

**中林：**中年のメタボリックシンドロームは多くの人に認知されましたが、今、加齢によるロコモティブシンドロームが問題になっています。筋肉の衰えから転倒、骨折、入院、さらなる筋肉の減少、嚥下障害、誤嚥性肺炎と負のスパイラルです。予防は運動、それに値する栄養補給です。長期入院では認知症も出やすくなります。

高齢者世帯ではバランスよく食事を作るのは大変です。そこで不足する栄養素をサプリメントで捕えればと思います。施設に入れば栄養士が食事面のサポートをします。でも施設に入る前にそれができればと思います。



**松山：**やはり「予防」のために健康食品を利用して頂きたいですね。では、その情報はどこで得られるでしょうか。クリニックでしょうか。

**志賀：**クリニックは勿論ですが、私は川崎市の消費者行政センターに講師登録をさせていただき、介護施設や包括支援センターで昼食時前後の時間帯に「栄養の話」、「サプリメントの上手な選び方」などの話をする機会を得ています。消費生活センターから依頼を受けて施設に講師として行く機会が時々あります。

**松山：**良い話ですね。消費生活センターでの活動は、自分の活動の場や指導士の資格をアピールするには有効ですね。勉強会で他の指導士の方々や管理栄養士の皆さんに是非知らせて欲しいです。

**志賀：**川崎市では、高齢者に対し民生委員が主となり「一人暮らし老人の会食会」を地域で行っています。社会福祉協議会が取りまとめている活動です。この会では、一人暮らしの老人にお弁当を提供し、食事後に落語会やカラオケ会を開くなどしています。現実として、この会に出席される方は「元気で前向きな高齢者」です。

**山田：**他の町でも行われている活動ですね。社会福祉協議会が費用を負担している筈です。その際にお弁当を作るのは「食生活改善推進委員」（ヘルスメイト）です。

**松本：**先月終了したのですが、経産省の仕事で1ヶ月独居住宅にタブレットを置いて見守りと宅配の支援をしましたが、やはり高齢者は料理を作ることが困難になってきますね。

**山田：**高齢者の食事で宅配の弁当業者は急増していますね。宅配弁当は飽きられやすいので、週単位でメーカーを変えたりして利用している例が多いです。高齢者が台所に立つのは大変なことで、安全性の問題もあります。そんな時に缶詰の利用がお勧めです。素材缶詰は添加物が含まれていませんし、簡単で良いと思います。

**志賀：**神奈川県川崎市宮前区の老人福祉センターでは、老人のための詩吟や俳句、踊りなどの教室の他に「料理教室」もあり、私が担当しています。糖尿病予防食、簡単な缶詰を利用した料理などを紹介しています。出席者は健康や食事に意欲的な、前向きな考えの方が多いです。だから、元気でいられるのかと痛感します。

**山田：**指導士の資格を取得後に保健所から講師の依頼がありました。地域の一人暮らしの高齢者を集めて多種の授業が行われている中で、食事や健康食品についての話を依頼されます。また、地域のケアマネージャーが「介護」や「栄養」について一般の方により広く理解を求めるため、いろんな企画をしています。その中で私は、栄養の話や料理教室（介護食）を担当しています。

**中林：**松阪では、私からケアマネージャーにアプローチしましたが、反応がありませんでした。神奈川県川崎市の企画例を報告してみます。

**山田：**社会福祉協議会主催で、糖尿病食について学びたいと考えているヘルパーさんを対象にした料理教室もあるようです。ヘルパー

さんは実際の生活に介入するわけですから。

**中林：**特養は介護度が1・2では入所が難しくなっています。要支援1・2の方は介護保健から外れそのサポートは市町村にゆだねられるような傾向です。ますます介護予防が必要となり市町村は独自の活動を考えています。栄養士として指導士として食の面から関わっていきけるチャンスだと思います。

**松山：**栄養士さんたちが、もっと指導士の資格を活用出来ると良いですね。

**山田：**指導士の資格は、栄養士が講師として、いろんな場で話をするには良い資格ですが、結局「それって何？」の質問が必ずついてきます。指導士の知名度がないからです。

**松山：**この「知名度」に関しては他団体も同じくアドバイザースタッフ共通の問題です。

**中林：**日健米協の会長でもある山東昭子議員が「健康日本21に力を入れて、もっと健康意識を持たせたい」、「もっと行政を上手に使って」と話されていますよね。行政との協力をもっと持ちたいです。

**山田：**行政との協力では、私の場合、最初の講師依頼は保健所からが殆どでした。

栄養士が食事に特化した専門職ですから、健康食品も食事の一種として扱うことができるのでは。

**松山：**最後に、今後の指導士資格の活用について、どのように考えていますか。行政を上手に利用することも一つですが。

**志賀：**目的をもったセミナーの開催をするのはどうでしょうか。栄養士会の企画でよく行う1) 体脂肪や骨密度測定、2) 健康に関するクイズ、3) Caの多い試食の提供等です。

**松山：**毎年6月に墨田区で「すみだ食育フェスティバル」が開催されています。指導士会は今年で4回目の参加になりますが、トクホの展示や健康相談などを行ってきました。私たちの展示ブースの会場で、志賀さんがお話ししたようなパフォーマンスを行っています。そういえば管理栄養士さんが中心で企画を立てていました。今年も、そこで指導士会のセミナーを開催する予定です。是非ご協力頂きたいと思います。



**山田：**自宅にいる高齢者の1ヶ月間の食事状況が把握できるBDHQ食事診断キットがあります。会員が、指導士会のホームページからこのシステムをダウンロードし、活用できたら良いと思います。

**中林：**今回の会談で得た情報と他県の管理栄養士の活動を参考にし、地元の民生委員や保健所に、もっと関わりをもつアプローチをしたいと思います。そして、指導士と栄養士間の情報交換が出来たらいいと思います。そして多くの仲間を作りたいと思います。

今、肺炎で亡くなる高齢者が増えています。口腔ケアと栄養管理が誤嚥性肺炎の予防に大切です。日々元気な私も寝ている間に唾液を誤嚥しているそうです。でも誤嚥性肺炎を発症しないのは免疫力が働いているから、しっかりと栄養を取っているからです。咀嚼や嚥下の機能低下がある方は十分に食べられていないことも考えられます。適切な健康食品、補助食品を提案していくことも必要だと思います。

**平山：**今回は栄養士さんとの初めての企画でしたが、広範囲の情報を知ることができました。三重県、神奈川県、埼玉県から3名の管理栄養士さんに出席いただき大変有意義な座談会となりました。ありがとうございました。

次回は、企業でご活躍の指導士の皆様にお集まり頂く予定です。メルマガやHPにて参加を呼び掛けたいと思います。皆さん宜しくお願いいたします。

# 大麦の優れた健康パワー ～β-グルカンの機能性～

大塚製薬株式会社

ニュートラシューティカルズ事業部

OBGプロジェクト リーダー

海出 智子 氏

係長 中級食品表示診断士

坪井 あき 氏

聞き手

日本食品保健指導士会会長 松山理恵子

松山：さて、今回大塚製薬さんでは大麦に注目された「大麦生活」を発売されましたね。ぜひそのお話がお伺いできればと思います。



海出氏：実はグループ会社の大塚食品が2年半前から研究を続けておりました製品で、雑穀の中でも機能面で優れている「大麦」に注目し平成25年9月に上市させていただきました。大麦の中には水溶性の食物繊維であります「β-グルカン」が豊富に含まれておりまして、血糖値の上昇を抑制、コレステロール低下やさらには整腸作用の機能性が認められており、論文もそれぞれ出ております。

海出氏：β-グルカンは大麦以外にも含まれているのですか？

海出氏：β-グルカンは他の麦類、オーツ麦、小麦などにも含まれてはいるのですが、「外壁」いわゆる外の部分に多く存在しており、一方、大麦は中心部分にまでβ-グルカンが含まれております。精麦しますと外側は削られてしまいますので、精麦後はβ-グルカンがほとんど残らないこととなります。

松山：それは知りませんでした。

海出氏：日本人の食物繊維の摂取量は減っていますが、特に穀物由来の食物繊維の摂取量の減少が目立ちます。実はビール、ウイスキーや麦焼酎などアルコール飲料の多くは大麦由来なのですが、β-グルカンは濾過する時

には取り除かれてしまいます。β-グルカンを摂取しようとするのが一番です。

松山：大麦というと青汁に使われる「大麦若葉」もありますね。

坪井氏：そうですね。しかし大麦若葉は実になる前の葉を使っておりますので不溶性食物繊維が多く、大麦は実を使っているため水溶性食物繊維が多いのです。さらにβ-グルカンにもいろいろと種類がありましてキノコ由来やパン酵母由来といったものがあります。由来によって健康効果が違ってまいります。

松山：公益財団法人日本健康・栄養食品協会が消費者庁から引き継いだ平成24年度の「食品の機能性評価モデル事業」では大麦由来β-グルカンが取り上げられ非常に高い評価が出ていましたね。

海出氏：実は私どもは「食品の機能性評価モデル事業」について、開発当初全く知りませんでした。むしろそういった事業がなされていたことと発売時期が重なりビックリいたしました。大麦由来β-グルカンは総合評価で「B」をいただいております、今後の追い風になるのではないかと期待しております。

## 糖質のコントロールが手軽にできる製品

松山：現在何種類で販売されていらっしゃるのですか？

坪井氏：3種類5アイテムです。大きな特徴はβ-グルカンを豊富においしく効率よく摂取できます。糖質のコントロールが手軽に出来る製品という事で、クラッカーとごはん2種類、それにポタージュも2種類をご用意させていただきました。



松山：データもいろいろとおありとお伺いいたしました。

海出氏：β-グルカンの文献データは海外でもたくさんあるのですが、弊社では発売前に製品としてのデータを取得しました。朝、大麦ご飯を食べた群と白米を食べた群に分け、14時に昼食として共通食を摂ってもらって血液検査を行いました。1食目（朝）だけでなく2食目（昼）も血糖値の上昇を有意に抑制するといった効果を得られました。2食目にも持続性を持って影響を及ぼす

という事で「セカンドミール効果」を確認することができました。

松山：なるほど。

海出氏：インスリンの分泌も抑えるというデータもございます。急激なインスリンの分泌は脂肪の蓄積に影響を与えと言われております。これが主食で出来るというのはなかなかないのではないかと思います。またスウェーデンの論文なのですが、白小麦パンと大麦パンをそれぞれ朝食にとって2食目、3食目に共通食を摂った場合、累積血糖値に差が出ております。

### 健康効果が長く期待

松山：食した後も長く健康効果が期待されるということですね。

坪井氏：β-グルカンの認知度はまだまだなのですが、機能性をご説明すると皆さん食べてみたいとおっしゃっていただけます。私どもにも食していただいたお客様から、「満腹感が持続する」「お通じが良くなった」と言うようなお声をよく伺います。

松山：3種類がありますがどれが一番売れていますか？

海出氏：一番簡便性があるという事でクラッカータイプの「大麦クラッカー」が一番売れております。10袋入り、1袋でβ-グルカンが1000mg摂取できる計算ですので1箱で2000mg摂取する事が出来ます。一方レトル

トタイプの「大麦ごはん」は電子レンジ専用でして、1食分で3000mgのβ-グルカンを摂取する事が出来ます。

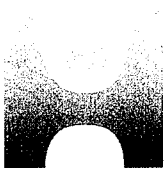
松山：商品化にあたってご苦労はありましたか？

坪井氏：大麦の特徴は粘性が高く加工が難しいので今までなかなか商品になりづらかったのですが、弊社独自の技術でそれが可能になりました。それでも開発に3年ほどかかりました。大麦はパサパサして食べづらいという印象がありますが、レトルパウチに炊きたての大麦ご飯を封じ込めることで、もちもちとした食感を楽しむことができます。

松山：いろいろな機能性があるようですがどの辺がアピールポイントになりますか？

海出氏：「糖質コントロール」という機能性をまずは前面に押し出したいですね。通常の食事で機能性を発揮できる商品という位置づけですね。ぜひ皆様に日常の食生活の中で気軽にご利用いただき健康維持・増進にお役立て頂ければと思います。

松山：われわれ食品保健指導士はこういった食品の機能性を消費者のみなさんにお伝えすることが使命です。本日は貴重な情報をいただきありがとうございました。



## 日本健康科学学会 Japan Society of Health Sciences

理事長：信川益明 医療法人社団千禮会理事長，前慶應義塾大学医学部教授，  
上海中医薬大学客員教授

### 【目的・沿革，活動予定】

健康に興味を持つ方々が，学会活動を通じて健康へのアプローチ，健康を科学的に捉えることを活発に行い，健康科学を生活，産業，行政などに反映，浸透させることを目的。

1985年 設立

1999年 日本学術会議・登録学術研究団体  
(第7部予防医学研究連絡委員会)

2005年 日本学術会議・協力学術研究団体(第2部生命科学)

2014年9月20日(土)・21日(日) 第30回学術大会

テーマ：上質な生活を培う健康科学-‘和み’と‘美’のセンスを磨く-  
(石井敏弘：聖隷クリストファー大学教授，アクティティ浜松)

学術大会ホームページ <http://www.jshs.info/>

連絡先 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-9-9 (株)大伸社内 日本健康科学学会事務局 TEL 03-6863-3610

Email: [health-sci@daishinsha.jp](mailto:health-sci@daishinsha.jp) ホームページ <http://www.jshs.gr.jp/>



日本食品保健指導士会

# 東海支部

Tokai branch

支部長 柴田 勝

「三寒四温」の中、ようやく春らしくなりました。ここ、東海地方においても会報誌が出るころは、「春爛漫」の事でしょう。さて、東海支部においては去る11月16日(土)東海支部 秋期研修会&フォローアップ研修会が行われました。豪華2本立てということで、どちらの会も20名以上の皆様にご参加いただき大変賑やかな研修会でした。今回は初参加の方も多く、またご遠方からもお越しいただき、学びと交流充実した1日となりましたので、その話題を中心に前回の会報でご紹介した以降の活動について報告します。

## 1. 東海支部秋期研修会

「2型糖尿病に対する食品研究の基礎」と題し鈴鹿医療科学大学・医療栄養学科の、三浦俊宏先生にご講演いただきました。毎日食べる食品で、糖尿病が改善できたら…!?うれしいですよ〜そんな研究をしてくださっているのが、三浦先生なんです!しかも安い・身近・調理に手間がかからない・続けやすい、その上糖尿病には作用し、正常状態には作用しないというから一人だけ別メニューという、煩わしい手間もなく主婦には何ともありがたい♪その最新情報として番茶・にがうり(ゴーヤ)・ハタケシメジそしてオオバナサルスベリに含まれるコロソリン酸の4食品の研究成果を、発表して下さいました。中でも、日本人なら最も馴染みのある日本茶。カテキンには、もともと血糖降下作用があることが分かっているため、玉露・煎茶・ほうじ茶・番茶の4つの中でカテキン含有量が最も多く、カフェイン含有量の最も少ない番茶が、今回の代表選手として選出されることとなりました(パチパチ拍手)。抽出温度は20℃と80℃、それぞれの抽出物を使用。これからの季節、熱〜いお茶といきたいところですが…20℃抽出物に血糖値抑制作用が強く認められたのです!!この低温抽出がポイントですね。カテキンは高温に強い。では高温になると壊れてしまう成分…その実態は…「ポリサッカライド」であった!

お茶については、様々な研究があります。以前、工場見学会で、太陽化学さまにお邪魔させていただいたときは、玉露のリラックス効果「テアニン」について教えていただきましたが、2型糖尿病に関する研究はほとんど行われていないということで、今回の「カテキン」+「ポリサッカライド」は大変興味深い内容でした。180ミリリットルを1日5回、特に毎食前に飲んでいただくのが良いそうですよ。血糖値が気になっている方は、ぜひお試しあれ♪(参加者:会員及び会員外を含め23名)



## 2. フォローアップ研修会

(1)最初は、特に美容業界で話題となっている「プラセンタ」について、一丸ファルコス(株)開発部長の坪井さまよりご講演いただきました。プラセンタ商品は、実際、様々な物が出回っています。そうした中、規格基準の設定は消費者にとって少なからず目安となり、そうしたことへ取り組もうとする企業努力は素晴らしいことではないでしょうか。今後の展開が、大変楽しみです。



(2)2番目には、日本健康・栄養食品協会 常務理事の加藤さまより機能性表示の動向・科学的根拠の考え方について健康食品の表示に関する国の規制改革、世界と日本の機能性評価・表示の違い、アドバイザースタッフの、今後の活躍の場など「健康食品」について国家レベルで変わりつつある最新情報をお伝えいただき、私たち食品保健指導士としては、急即な展開にも対応できるよう常にアンテナを張っておく必要があることを、改めて実感いたしました。



(3)最後に日本健康・栄養食品協会 橋本さまから、指導士の皆様の関心の高い更新制度についての紹介がなされました。単位制度導入後、初めての資格更新手続きは12月までとなっております。お手続き忘れのございませんよう、詳しくは指導士会HPをご覧ください。(参加者22名)



◎それにしても毎回、実に内容の濃い貴重なお話で、ご参加くださった方々が、それぞれの立場でこうした情報を活かしていただければ幸いです。平成25年度東海支部の研修活動は、以上秋期研修会をもって無事、滞りなく済ませることができました。皆さま方のご協力に、改めて感謝申し上げます。ありがとうございました!

## 3. 懇親会

研修会後、いつものごとく名古屋駅近くの居酒屋で常連を中心に多数の参加をいただきました。今回のサプライズは、先の研修会でもご講演をいただき、この度東久邇宮文化褒賞を受賞されました波動の高橋先生をゲストにお招きしました。波動に関しては東海支部会員の関心の的であり、また、波動に関心の高い会員外の参加者も得て、秋の夜長大いに盛り上がりしました。



## 4. 支部役員会

1月18日、名古屋駅近くの行き付けのイタリアンレストランで平成26年度取組に関する役員会を開催しました。今回は、この度の役員会をもって交替していただく新旧の三重ブロック長にもご参加いただき、支部総会は例年4月に開催しておりましたが、次年度の総会は、本部の総会終了後の6月に開催、それに伴い7月の企業見学会は翌年3月に変更等取組の骨子を協議しております。次年度も皆様にお会いできますことを、心より楽しみにしております。

九州地区では少しずつですが、活動の機会が増えてきました。

|            |                         |                        |
|------------|-------------------------|------------------------|
| 10月3日      | 平成25年度<br>調理師講習会        | 桐野 智美 指導士              |
| 11月3日      | 第37回<br>ふくおか市民<br>糖尿病教室 | 児玉 寛子 指導士              |
| 11月11日     | からつ市民<br>日曜糖尿病教室        | 宮崎 義之 指導士<br>松林 吉彦 指導士 |
| 11月20日~21日 | 熊本市<br>第1回食の商談会         | 岡本恵美子 指導士<br>松林 吉彦 指導士 |

平成26年  
5月20日~23日 西日本機能性食品展示会福岡（予定）

中でも昨年秋に行政から講師の依頼が相次ぎましたので、今号で講師を担当してくださった3人の指導士に報告を寄せてもらい、今後の活動の参考にしたいと思います。

### 平成25年度調理師研修会のまとめ

平成25年10月2日、福岡県粕屋保健福祉事務所にて調理師研修会が開催されました。その中で「健康補助食品・保健機能食品の正しい情報や適切な利用」について、病院や福祉施設に従事する調理師の方々28名を対象に講演させていただきました。

本来必要な栄養は食事から摂取すべきものであり、給食施設の調理師は食事から摂取できるよう調理業務に従事されていますが、傷病者や障害者は食事のみの摂取では困難なことも多いようです。そこで、健康食品を摂取することで期待できる栄養効果や保健効果について、食事を提供する立場として正しく理解することが大切だと考えます。

また、昨今の健康食品需要に係る情報を知ることが、消費者が食事や健康の保持に何を期待しているのかを理解する一助になります。

今回は、それらを踏まえて、健康食品とは何か、医薬品との違い、健康食品の種類、表示の見方、利用方法、選ぶポイント、利用する際の注意点等についてお話させていただきました。特別用途食品、特定保健用食品、栄養機能食品、いわゆる健康食品はそれぞれ保健機能を謳える範囲が異なり、利用者は注意して判断しなければなりません。今後、これらの健康食品を上手に選び、適切な利用ができるよう、今回の講演が役立てば幸いです。

食品保健指導士 桐野智美



### 第37回ふくおか市民糖尿病教室

去る平成25年11月3日、第37回ふくおか市民糖尿病教室が開催されました。この教室は、医師会、薬剤師会、栄養士会などが主催し、長年に渡って福岡市民に定着している健康イベントです。過去10年間は、福岡在住のNR（栄養情報担当者）の皆さんが「健康食品」のブースを出し、食事を主体とした健康食品の選び方や市民の相談に応じてきました。その中で、食品保健指導士が初めて講話の機会をいただきました。当日はあいにくの雨のため、参加者の集まりは例年に及ばず、担当した講話も十余名の参加でした。

講話の内容は、血糖値が気になる人向けの特定保健用食品のはたらきについてです。勿論、普段の食事が基本になることは大前提。昨今、血糖値関連の特定保健用食品も、コンビニで手軽に購入できるようになり、日常的に特定保健用食品を摂っている人が増えています。血糖値を調整する代表的な成分について、その仕組みを腸管やブドウ糖、難消化性デキストリンの代

## 日本食品保健指導士会 九州支部 Kyushu branch



用品を使いながら説明しました（写真）。

参加者からの質問を通して、多くの皆さんが健康食品の選び方に困惑されており、専門家の助言を希望されていることを痛感しました。また、食品保健指導士の活動の場では医療関係者との連携も重要です。私は食品保健指導士の役割を模索していましたが、方向性を見出す機会になりました。加えて、専門性を支えるべく日頃の勉強の大切さを再確認しました。

食品保健指導士 児玉寛子



### 「日曜糖尿病教室」、「糖尿病市民公開講座」合同開催

昨年11月17日（日）、唐津市民交流プラザにおいて、からつ健康つなぐ会（唐津東松浦地域・職域健康づくり事業推進連絡会）主催の「日曜糖尿病教室」、並びに、唐津東松浦医師会主催の「糖尿病市民公開講座」が合同開催されました。90名ほどが参加した本市民教室において、私は、「特定保健用食品の正しい使い方」という演題でお話をさせていただきました。講演では、普段の食生活や保健機能食品制度におけるトクホの位置付け、トクホ製品の種類（健康表示）、血糖値関連トクホの概要紹介、トクホ利用上の注意点などを、20分ほど御時間を頂いて説明いたしました。私の他にも、唐津赤十字病院に、医師、理学療法士、管理栄養士として勤務されている3名の講師の方々から、それぞれの専門的立場での糖尿病治療と対策に関する講演があり、全体で2時間半程度のとてもバランスのとれた構成でありました。また、講演会の後、日健米協の御協力を頂いて展示ブースを設置し、パネルやポスター等を用いたトクホの紹介と説明をいたしました。同会場では、血糖・血圧の測定と相談会、企業によるトクホ製品の説明と配布、西九州大学の学生らによる食品模型を用いた食事バランス診断などが行われ、各コーナーとも盛況でした。例年、11月14日の世界糖尿病デーを含む全国糖尿病週間の期間中は、唐津城がブルーライトアップされているそうです。今回の講師の任を通して、微力ながらその様な全世界的な啓発活動に参加でき、また、良い学びの経験をさせて頂いたことを感謝しております。

食品保健指導士 宮崎義之





日本食品保健指導士会

# 千葉支部

Chiba branch

支部長 吉池 修

稲毛病院佐藤務先生によるサプリメント連載コラム。今回からメンタル代謝ケアの各論に入ります。



千葉県  
マスコットキャラクター  
チーバくん

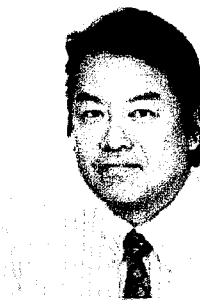
## ビタミン外来 Dr. 佐藤によるサプリメントコラム！

### 第4回 サプリメントケア メンタル代謝ケア（各論1）

前回、心身は材料が異なるということと成長のピークが異なるという話をしました。今回は心身の材料の違いについて具体的に学んでみましょう。もし心身の代謝材料が単に異なるだけとしたら、それぞれの材料全てをとれば解決しますが、問題はそんな単純ではありません。また栄養素の違いも副栄養素などちょっとした栄養素の違いではなく糖質・脂質・蛋白質という3大栄養素がそもそも異なっているのです。

この心身の栄養の違いの鍵を握っているのが、体と脳を分けるべく脳の血管に張り巡らされている血液脳関門（BBB＝ブラッド・ブレイン・バリア）なのです。このBBBは、細菌やウィルスを通さないなど一見脳を守っているように見えますがアルコールやニコチン、覚醒剤、メチル水銀化合物（水俣病の原因物質）を通すなど脳にダメージを与えたり、問題になる物質も通してしまいます。栄養素に関してもBBBは基本的に脂溶性の膜のため脂溶性ビタミンは通過しますが水溶性ビタミン（B1を除く）は通さないなど脳と体の栄養の相違は明白です。体の栄養学の理論だけで脳内の栄養をコントロールすることは困難です。因みに水溶性ビタミンは血液脳脊髄関門というBBBの5000分の1の膜から濃度勾配を利用して通過しています。特に心身のコントロールで特徴的な栄養素はたんぱく質、つまりアミノ酸です。アミノ酸はBBBを通過する際、特殊な輸送体を介します。アミ

ノ酸には体内で合成できない必須アミノ酸があります。この必須アミノ酸には、皆さんもよくご存知の運動時のアミノ酸補給飲料である身体系アミノ酸BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）に対し、脳内で神経伝達物質の材料になる精神系アミノ酸に分けることができます。必須アミノ酸のトリプトファンは脳内でセロトニンになり、さらにメラトニンとなり、その不足はウツや不眠を招きます。また喜びや感動の元になるドーパミンは、必須アミノ酸のフェニルアラニンが肝臓でアミノ酸のチロシンに変換されチロシンがBBBを通過して脳内で神経伝達物質であるドーパミンになり心を作っているのです。チロシンは脳内では合成できないアミノ酸のため脳の必須アミノ酸と考えられています。問題はこの身体系アミノ酸と精神系アミノ酸がBBBの輸送体において競合し精神系アミノ酸が相対的に少ないと脳内に精神系アミノ酸が入らないために神経伝達物質が作れず精神代謝が停滞してしまう恐れがあるのです。このメカニズムはダイエットが上手くいかないことも関与している可能性があります。今回はその解決法をお話します。



千葉市稲毛病院 整形外科医  
佐藤 務先生

次回もお楽しみに！

## <千葉支部だより>

千葉支部第2回研修会は2月11日「カイチュウ博士こと免疫と伝染病研究の第一人者」藤田紘一郎先生をお迎えし、自らの体での実体験を随所に挟んで「免疫力と自然との共生・長寿社会の生活環境」についての興味深いお話をいただきました。今年も

楽しい企画に努めますので、多くの参加をお待ちしております。

千葉支部では新年度を迎え、幹事スタッフを募集しております。ご協力いただける方を募集します。

（千葉支部 mail：project@cnc.jp

Fax：043-256-3035 吉池）

# 東京支部 活動再開!

日本食品保健指導士会

# 東京支部 Tokyo branch

支部長 和久昭夫

日本食品保健指導士会の皆様、はじめまして。和久昭夫と申します。長らく？活動休止状態にありました、東京支部活動の再開に当たりまして、支部長と言う大役を仰せ付けられました。このような大役をお引き受けするのは、大きな躊躇が伴いましたが、指導士会会長をはじめ多数の方のご推薦を頂き、お引き受けするに至りました。



さて、現在の健食業界ならびに消費者を取り巻く状況は、アベノミクスあるいはTPP等により大きく変わろうとしております。このような状況下で食品保健指導士の役割には大きなものがあるかと考えます。

このような状況下での東京支部活動再開につきましては、誠に身の引き締まる思いがございます。では、以下に私の簡単な自己紹介ならびに支部活動についての若干の考え等を述べさせていただきます。

私は現在、教育・研究機関に奉職しながら、また日本総合医学会等の団体で、学術・学院運営・企画・教授など雑多に仕事をさせて頂いております。また、食品保健指導士の資格は取得後日もまだ浅いですが、各部署等で大いに活用させて頂いております。

ではここで、再生東京支部の各役員の方々をご紹介します。

- ・支部長 和久 昭夫
- ・副支部長 横山 次郎氏
- ・副支部長 鳥沢 泰弘氏
- ・会計 田中 成子氏
- ・会計 林 祐子氏
- ・役員 渡邊 英洋氏
- ・補佐 阿竹 仁志氏

の各氏でございます。

全員熱き思いを秘めた素晴らしい方々です。なお以下、私の簡単な支部活動方針の後に、各役員諸氏の食品保健指導士の方々へのメッセージをお伝えさせていただきます。

現在多くの支部が活発な活動を展開されております。東京支部として新たに何が出来るかを考えますと、定番ではありますが、まず初めに上げられるのは、研修活動による各指導士のスキルアップに尽きると思います。この案件は、本部が主になって講演会や資格更新のためのフォローアップ研修会等を開催されて居られます。東京支部としましても、関東地区に多くの指導士の方々が居られるので、本部とタイアップして活動して行きたいと考えます。また、更新単位に拘らず、多方面で活躍されている講師による講演会・勉強会・見学会等の開催があるかと思えます。そして一般の消費者とのシンポジウム等の開催も出来れば、食品保健指導士の存在意義あるいはその活動を広く知らしめる良き機会にならうかと思えます。いずれにしても、支部役員一同ならびに会員の皆様の絶大なご支援で成立する企画・諸活動ばかりでございます。どうぞ良き企画・運営・アイデア等を皆様とともに考え、実行出来れば、支部役員一同これに勝るものはございません。会員方々の素晴らしいご協力を賜われることを願いつつ、再生東京支部、活動を再開させていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

以下、役員諸氏のメッセージをお受け取りください。

・副支部長 横山 次郎氏

皆様こんにちは。このたび東京支部の副支部長を務めさせていただくことになりました横山です。私が食品保健指導士を受講したのは、今からもう10年も前になります。仕事の合間に、食品衛生協会の講義の会場まで何度も走った事を思い出します。皆様も同じような思い出があるのではないのでしょうか。そんな思いをして取った資格、丁度政府も「セルフメディケーション」を唱え、我々アドバイザースタッフが必要とされる絶好のチャンスです。この機会に、微力ながら皆様のお役にたてるように、和久支部長他役員と力を合わせて取り組んでまいりますので、何卒宜しくお願い致します。



・副支部長 鳥沢 泰弘氏

横浜にて自然食品・健康食品の販売をさせて頂いております鳥沢と申します。今年は健康食品の規制改革が大きく動く年だと思います。私自身は、ひとつのチャンスだと思っております。ただ、粗悪なサプリメント、悪質な販売方法も多く見られます。



消費者の方々に正しい選び方、使い方をもっと広く伝えていきたいと思っております。指導士には、2012年になっただけで東京支部にて何が出来るかわかりませんが自分に出来ることは精一杯させて頂きたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

・会計 田中 成子氏

長らく休んでいた東京支部が立ち上がり、これから再出発します。会計を引き受けることになりました田中成子です。何もわからないことばかりですが、支部長さんを中心に皆で助け合って少しでも他支部に近づくように、また、皆さんが参加しやすい支部に出来たら良いなと思っています。お役に立てるよう頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

・会計 林 祐子氏

この度、東京支部会計をやらせて頂く事になりました、林祐子です。普段は、保育園で管理栄養士として働いておりますので、指導士の活動とは少し離れた場所にいるかも知れません。指導士養成講座1回～3回迄受講し、お付き合いは長いのですが、一般の方々にサプリメントなどの指導をすることはないので、なかなか実践が伴っていません。力不足ではありますが、色々教えて頂きながら、皆さんのお力をお借りしながら、頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

・役員 渡邊 英洋氏

東京支部役員の渡邊英洋です。私は大手エステサロンの商品課にて化粧品、サプリメントの物流・マーケティングなどに従事し、現在スキンケア研究家として『手作りコスメ』に携わっております。前期に引き続き、私は主に、セミナーでのビデオ撮影、テープ起こしおよび雑用を担当させて頂いております。そんな取り組みが、自分自身のブラッシュアップとなっております。今期もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

以上、東京支部活動再開のご挨拶をさせて頂きました。有難うございました。(文責：和久)





# 日本食品保健指導士会 関西支部 Kansai branch

支部長 坂口陽子

関西支部からの報告です。今回の会報では、関西支部の「平成25年度食品保健指導士会関西支部研修会」の報告に加え、関西支部の井澤裕子指導士寄稿の「あぶら情報」の二つです。



## 1. 支部研修会を開催しました

2013年12月14日(土曜日)、新大阪の丸ビル新館において、平成25年度食品保健指導士会関西支部主催の研修会を開催しました。参加は指導士会員を中心に30名弱でした。

【第一部】「健康食品オペレーター(以下OP)研修のポイント」  
株式会社EPファーマライン  
進藤義幸(関西支部の指導士です)

企業にとって、「お客様相談窓口」は直接エンドユーザーからの質問や相談を受ける重要な部署。OPの対応が企業イメージを左右するだけでなく、対応によってはクレームになる可能性もあります。

OPの方々、それまでのキャリアも知識もバラバラであり、企業での研修も千差万別です。自社製品の知識だけでなく、食品の機能性、有効性・安全性についての基礎知識、関連した法令とコンプライアンス等々、健康食品をとり囲む広い範囲の知識も必要です。

メディカル・ヘルスケアに特化した電話相談窓口を請け負う会社で業務に携わってこられた経験から、事例を紹介しながら説明くださいました。普段はなかなか聞けない内容の話に、参加者の皆さんも熱心に聞いておられました。



【第二部】「発酵が日本の食未来を変える！」

ヤエガキ醗酵技研株式会社  
渡辺敏郎先生(理学博士)

発酵食品は今や日本の誇りです。和食の基本となる調味料のうち、酢、醤油、味噌、酒やみりんも発酵食品です。酒粕発酵エキス(プロファイブ)や酒粕発酵物(プロファイバー)など発酵技術を生かした良質な製品作りをヤエガキ醗酵技研の製品を題材に、理学博士の渡辺敏郎先生が発酵によって得られる機能性について、わかりやすくお話いただきました。

昔から、体に良い食品とされてきた酒粕ですが、酒粕発酵物の「コレステロール低下作用」や「コレステロール胆石形成の抑制作用」「肥満抑制作用」があること。酒粕エキス末の「持久力向上効果」「抗ストレス効果」そして「美容効果」など、たくさんの機能を裏付けるデータや研究結果をご紹介いただき、「なるほど」と納得しました。

また、日本特有の菌である麹菌と酵素の話も非常に興味深く聞かせていただきました。ユネスコ無形文化遺産への登録も決まり、世界的に注目が集まる和食。和食には発酵というすばらし



## 2. ダイエットの敵「あぶら」最近の事情

(井澤裕子指導士寄稿)

油は「健康の敵」「ダイエットの敵」と言われ嫌われてきました。油を控えることが健康な体を作るコツのようと言われてきました。でも、最近では事情が違ってくるようです。

1992年にアメリカの農務省が発表している「摂るべき食品のピラミッド」と、2001年にハーバード大学の研究チームが発表した食品ピラミッドを比べると植物油がより上位になっていることがわかります。アメリカですら「油を摂ったほうがいい」と言われ始めたということです。油脂は私たちの体に必要な栄養素です。人間に60兆個あるといわれる細胞ひとつひとつの細胞膜の原料になるのは脂質です。ホルモンの原料もまた脂肪酸なのです。

最近の研究では、油の種類や製造方法によって、体に与える影響は様々であることがわかってきました。例えば、バターより体にいいとされてきたマーガリンはトランス脂肪酸が体にあたえる悪影響については世界的に常識になっています。日本でも2011年2月、ようやく「100g中3gを超えたら表示」ということが義務づけられました。また、コレステロールを下げる油と奨励されていた植物油も、種類によっては摂り過ぎによる様々な弊害が報告されています。

その一方で魚の油に含まれるドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸は根強い人気があり、サプリメントで摂る人が増えています。DHAやEPAまたは植物性の油ではエゴマ油や亜麻仁油に多く含まれるαリノレン酸など、n-3系脂肪酸(オメガ3系脂肪酸)に分類される油は、日健栄協が受託して行われた消費者庁の「食品の機能性評価モデル事業」においても、対象となった11品目の中で最も高評価だった品目のひとつでした。海外の多くの文献や実験結果がその機能性を証明しています。同じ魚油でも、アスタキサンチンと一緒に摂れるオキアミの油(クリルオイル)は、体内でDHAやEPAが酸化するのを、アスタキサンチンの抗酸化力が守ってくれるというメリットがあり、今後期待できそうです。

また、中鎖脂肪酸が多く腸から直接肝臓に取り込まれ、そのままエネルギー源にもなるココナツ油は、「脂肪を燃焼させる油」として注目されています。ココナツジュースやオイルを愛用している海外のセレブが多いという情報も、人気を牽引していると思われます。

「脂を控える」から「良い油を選んで積極的に摂る」時代が来ているのではないのでしょうか？



以上

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会 平成 26 年 賀詞交歓会

平成 26 年 1 月 17 日 (金) ホテルニューオータニ 鳳凰の間にて公益財団法人日本健康・栄養食品協会 (以下:日健栄協) の平成 26 年新春賀詞交歓会が行われた。



主催者を代表して、会長の山東昭子参議院議員からは「オリンピックの誘致も決まりました。長寿大国である日本が国と地方が連携を取りながら医療や食の問題で世界の先頭に立って新たな仕組みづくりを進め、7年後おもてなしの心を持って世界中の皆様を迎えられるようにしていかなければならないと思います。現在、健康食品の機能性表示解禁の議論が行われておりますが、私どもは政治の立場で消費者が健康長寿に安心して利用していただけるよう研究会を通して何らかの方向性を出してまいる予定です。」と挨拶があった。

理事長の下田智久氏は「今年は健康食品業界にとりまして大切な年になるのではないかと考えております。長年の懸案でありました機能性表示につきましているいろいろなところでいろいろな議論がなされており、まもなく何らかの成案がまとまるのではないかと思います。今日私どもと一緒にこの賀詞交歓会を計画・協力していただきました8団体がまとまりまして機能性表示の実現に努力してまいりたいと考えております。」と挨拶し乾杯の音頭を取った。



公益財団法人日本健康・栄養食品協会 平成26年新春賀詞交歓会

協賛 公益財団法人 日本健康自然食品協会 健康と食品懇話会 一般社団法人 日本栄養評議会 一般社団法人 国際栄養食品協会 サプリメント・エグゼクティブ会議 未来食品技術研究会



- (写真向かって右から)  
 特定非営利活動法人全日本健康自然食品協会 理事長 空谷正樹  
 薬業健康食品研究会 代表実行委員 吉岡一彦  
 健康と食品懇話会 会長 城田昌之  
 一般社団法人日本栄養評議会 理事長 白杵孝一  
 一般社団法人国際栄養食品協会 理事長 橋本正史  
 サプリメント・エグゼクティブ会議 事務局長 河原有三  
 未来食品技術研究会 会長 吉田脩平

指定認証機関 第1号 新たに生まれ変わった「日健栄協 GMP」

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会は平成 17 年の GMP 認定事業開始以来、これまでに 100 に及ぶ工場の GMP 認定を行ってきたが、この度、厚生労働省の支援の下に設立された「健康食品認証制度協議会」から「GMP 認証機関」として第 1 号となる指定を受けた。

今後は世界水準も視野に入れ、より安全な製品の製造に向けて GMP 認定工場と一体となって制度の運用に努めていきたいとの方針だ。

現在、健康食品の機能性表示が議論されているが、今後 GMP の必要性はますます増大するものと考えられる。

上記に関連して、5 月 21 日 (水) ~ 23 日 (金) 東京ビッグサイト・西 1、2 ホールで行われる「ifia / HFE JAPAN 2014 (主催:㈱食品化学新聞社)」の展示会場内の HFE セッション会場でセミナーを開催。  
 日時: 5 月 23 日 (金) 11:30 ~ 12:00

内容: 「新たに生まれ変わった『日健栄協 GMP』 ~ さらにグローバルへ! ~」  
 講師: (公財) 日本健康・栄養食品協会 健康食品部長・今田 修 氏



引き続き同会場で 12:00 ~ 12:30 特保部長・矢吹 昭 氏による「特定保健用食品のトピックスと現状」の講演も開催。食品保健指導士の皆様、是非奮ってご参加下さい。

私たちは「日本食品保健指導士会」を応援します。

時代にマッチした企画・一歩先取りした企画で 信頼の原料から製品化しています  
 貴社の存在感をアピール!!  
 あらゆるニーズに迅速に対応

原料から製品化まで、**売れ筋商品** **オリジナル商品**  
**医薬品GMP基準で製造** 研究開発・企画・デザイン・許認可の手続きなど、  
 各分野の専門家が適格にお応えします

南米植物から世界のハーブ、  
 いま注目の素材から  
 栄養機能食品・補助食品、馬油や機能性化粧品



躍進する企業の良きパートナー



株式会社 **皇漢薬品研究所** TEL. 03(3861)3843

〒101-0031 東京都千代田区東神田2-1-3 FAX. 03(3861)3716

## 新会員のご紹介

皆さんよろしくお願ひしま〜す

第24回、第25回食品保健指導士の終了評価認定試験に合格し、指導士会に入会された皆様をご紹介します。おめでとうございます！

### 第24回

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 村中圭一 指導士(長野県)  | 大奥哲也 指導士(大阪府)  | 辻 慎也 指導士(滋賀県)  |
| 酒田大輔 指導士(山梨県)  | 矢澤由佳 指導士(東京都)  | 谷口昌弘 指導士(神奈川県) |
| 寺原由紀子 指導士(宮崎県) | 奥園恒弘 指導士(鹿児島県) | 柏原功政 指導士(東京都)  |
| 高橋 慶 指導士(埼玉県)  | 河合里香 指導士(岡山県)  | 奥本治男 指導士(静岡県)  |
| 早川公康 指導士(宮城県)  | 松本美生 指導士(東京都)  | 石原道代 指導士(東京都)  |
| 宮原洋二 指導士(東京都)  | 鈴木千尋 指導士(東京都)  | 阿久根 滋 指導士(愛知県) |
| 中村 浩 指導士(東京都)  | 横関 篤 指導士(北海道)  | 本間直幸 指導士(北海道)  |

### 第25回 (九州での養成講習会)

|                 |                 |                |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 高水 新 指導士(福岡県)   | 田中雅裕 指導士(福岡県)   | 内島義典 指導士(熊本県)  |
| 蓮郷 健 指導士(岡山県)   | 池田香緒理 指導士(鹿児島県) | 藤本りつこ 指導士(大分県) |
| 末次卓也 指導士(福岡県)   | 松原輝明 指導士(福岡県)   | 布本千晶 指導士(福岡県)  |
| 高橋麻梨恵 指導士(鹿児島県) | 前田成夫 指導士(熊本県)   | 川野玲子 指導士(福岡県)  |
| 川本順弘 指導士(福岡県)   | 中山達哉 指導士(大阪府)   | 太田晋輔 指導士(熊本県)  |
| 白石菜々子 指導士(鹿児島県) |                 |                |

平成25年度新会員を代表して、早川公康指導士と中林厚子指導士に寄稿していただきました。

この度新たに食品保健指導士となりました早川公康と申します。仙台大学運動栄養学科の教員として「運動と栄養」に関する教育研究に携わっています。普段学生には「英知を磨くは何のため、君よそれを忘るるな」との思いで勉学の応援をしています。

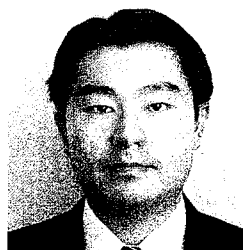
近年の健康ブームの中で、今後ますます広がっていくと思われる「いわゆる健康食品」について、国民に対して適切な指導のできる専門家のニーズは高まるばかりだと思います。私自身は、平成3年に入学した大阪市立大学食品栄養科学科の学生時代から、サプリメントや健康食品への関心を持ち始めていました。

日本食品保健指導士会の松山理恵子会長は、本年の元旦の挨拶の中で次のように述べられました。「昨年は指導士会も健康食品業界も激動の年でした。今年はさらに拍車がかかることが予想されます。閣議決定された、『食品の機能性表示解禁』についての検討会も開催され、今年中には結論が出されることになると思います。健康食品業界の転換点のこの時期に私たちアドバイザースタッフが何をすべきか？その必要性が問われるとともに、

アドバイザースタッフの認知度を上げるためにも今年1年の活動が非常に重要になると思います。」とあります通り、私自身もアドバイザースタッフの一員としての社会的使命の大きさを自覚し、もっともっと勉強していかなければならないと決意を新たにしているところです。

人の健康をサポートするための食品が、かえって健康を害してしまうことにならないためにも、消費者の皆さんが正しい知識と理解を得られる啓発を、これからも推進していく必要があると思います。

「人々の健康の維持増進のために」という目的意識を強く持ちながら、この分野に携わる私たち一人一人の「心こそ大切なれ」との思いで、人格を磨き、実力をつけていきたいと思ひます



全国の食品保健指導士の皆さんとともに、社会に有益な足跡を残していきたいと思ひます。

早川 公康

★私が食品保健指導士を志したのは栄養士なら口から入るものに対する質問には答えられなければならないと思ったからだ。サプリメントにも興味があった。が、実際にどれが良いのか聞かれても答えられなかった。

★健康志向が高まっている中、食品の選択肢も広がっている。栄養の話ですれば興味深く聞いてくれる人はたくさんいる。が、間違った思い込みをしている人は意外に多い。誰もが規則正しい生活と運動、バランスのとれた食事が大切なのはわかっている、けれどこれがなかなか難しい。サプリに頼りたくなる気持ちもわかる。病気になるとなおさらだ。結構な出費をされている方もある。同じ出費なら予防に使ってほしい。思いは尽きない。

★指導士会の中では情報交換は盛んで、機能性を探し求める夢や情熱にとっても刺激を受ける。自分の知識の乏しさを感じることはしばしばだが、いろいろな可能性の世界が広がっていく感じがする。

指導士会は人材豊富で全国的なネットワークもある、認知度が低いのはもったいないと思う。

★人の健康でいたいという願いと、健康を維持できる食生活の為に食品保健指導士として活動の場を築きたい。少しづつだが職場で情報発信はしている。自分をアピールすることも大切だ。難しく考えると行動できない、自分



も楽しむがモットー、今自分のできることを模索している。せっかく食品保健指導士になったのに・・・と私のように思っている方、一緒に力を合わせてみませんか。何かできると信じて。

中林 厚子

連絡先 E-mail: atsukoatsuko3316@gmail.com

勤務先: 介護老人保健施設 「緑風苑」

### 指導士会 幹事・委員の行動記録

(H25. 9/1 ~ H26. 3/31)

- 8/1・2・6・12・13・16・30 協会(事務処理・教育担当者と打合せ・他)
- 8/3・4 健康科学学会(代々木オリンピック総合センター・コメンテーター参加)
- 8/8・17 番町ハイム(松本会計幹事と会計事務、「第3回幹事会」)
- 8/22 関本氏と面談
- 9/3・4・12・18・30 協会(事務処理・他団体・指導士会員面談)
- 9/6 広報委員会(新宿)
- 9/19 アドバイザースタッフ研究会代表と打合せ(東京)
- 9/20 ジフス大酒氏通夜(池上キリスト教会)
- 9/26 番町ハイム(松本会計幹事と会員名簿・会計事務)
- 10/2・13・22 番町ハイム(松本会計幹事と発送の準備・住所不明者に電話)
- 10/3・4・7・9・11・15・16・17・25 協会(会報誌発送準備・発送・他)
- 10/10 ビッグサイト(スポンサー企業挨拶・営業)
- 10/22 番町ハイム(健康科学学会誌の取材を受ける)
- 11/6 皇漢薬品研究所(スポンサー継続依頼)
- 11/6・7・8・9・12・14・19・25・28 協会(委託事業セミナーの準備・指導士会事務所拡張・教育担当者打合せ・養成講習会オリエンテーション・コミュニケーション部会との会議・他)

- 12/3・5・10・12・14・16・18・20・21・25・26 協会(委託事業セミナーの準備・セミナー・教育研修担当者とフォローアップ及び更新・DVDの件打合せ・年末の挨拶)
- 12/7 人形町会議室(第4回幹事会)
- 12/11 社協協 データベースの件で面談
- H26. 1/6・7・14・21・22・27・29・30・31 協会(新年の挨拶・DVD打合せ・コミュニケーション部会と打合せ・新会員に発送・他)
- 1/9 国立医薬品研究所(会報誌掲載の合田先生インタビュー)
- 1/10 新宿(広報委員会)
- 1/17 ニューオオタニ(協会の買取り交流会)
- 1/15 大塚製薬(会報誌掲載の取材・スポンサーの御礼)
- 1/18 番町ハイム(第6回幹事会)
- 2/3・5・12・21 協会(トクホPP委員会・事務処理・教育研修担当打合せ)
- 2/6 サンデン商事研究会(東京支部再立ち上げ会議)
- 2/22 番町ハイム(第7回幹事会)
- 2/27 新宿(会報誌委員会)
- 3/6・11・13・14・17・20・27・30・31 協会(事務処理・委託事業報告書制作・会計処理・拡大幹事会・会報誌編集打合せ)
- 3/13 健康博覧会
- 3/15・26 番町ハイム(第8回幹事会) 管理栄養士の座談会 UBMメディアの山田指導士と面談

朝の大麦β-グルカンで、健康管理。  
朝食と昼食の糖質をコントロールし、食事の量をマネジメント。

大麦ポタージュ

大麦生活

大麦ごはん

大麦クラッカー

朝食から始める、ヘルスマネジメント新習慣 **大麦生活**

製品に関するお問い合わせ先: 大塚製薬お客様相談室 ☎0120-550708 <http://www.otsuka.co.jp/oms/>

## 平成26年度 拡大幹事会 報告

日時：平成26年3月30日（日） 13:00～17:30

場所：日健米協 3階会議室

出席者：関西支部（坂口支部長）・東海支部（柴田支部長）・千葉支部（吉池支部長）・東京支部（和久支部長、鳥沢副支部長）・松山会長・松本会計幹事・松田幹事・齋木幹事・協会よりオブザーバー（橋本氏）

内容：1、平成25年度本部活動報告・会計報告  
2、平成25年度支部活動報告・会計報告・平成26年度活動計画  
3、平成26年度日健米協活動計画（協会の橋本氏より）

\*東京支部が再結成され、新たに活動を開始した。九州支部は報告書と意見書のみ参加であった。関西・東海・千葉支部の各支部長の活発な意見、要望など熱い意見交換が行われた。紙面の都合上会員の皆様に詳細をお知らせすることが出来ないが、後日発送する総会資料に掲載予定。



\*協会の橋本氏より報告

①平成25年度 フォローアップ参加者は115名（東京37名、名古屋22名、大阪41名、福岡15名）  
平成26年度のフォローアップは、年3回実施（今回は初めての更新という事もあり、単位取得の為に4回行ったが今年度は予算の関係もあり集客も少なかった為）名古屋と大阪は、隔年ごとに開催。26年度は大阪で開催する。

②平成26年度の委託事業の予算は10万円の減額で50万円とする。（集客の問題もあるが、参加費の充当でセミナー開催が可能と判断した為）

③平成26年度の指導士養成講習会は年3回実施  
7月6～9日（東京）・8月1～4日（福岡）  
11月25～28日（東京）  
（定員確保の為広告や企業の社内報に掲載する予定）



◆平成26年度指導士会・協会セミナー予定◆

5月31日（土）平成26年度通常総会・記念講演（東京）  
6月6日（金）フォローアップ研修会（大阪）  
6月15日（日）総会・委託事業（名古屋）「アンチエイジングと東洋医学」他  
6月18日（水）委託事業（東京本部）18:00～22:00 墨田区イベントホール  
8月1日（金）フォローアップ研修会（福岡）  
10月予定 委託事業（東京）  
11月15日（土）委託事業（名古屋）  
12月初旬予定 フォローアップ研修会（東京）  
12月予定 委託事業（関西）  
2月予定 委託事業（九州）  
3月中旬予定 工場見学（名古屋）

\*まだ増えると思いますが詳細がわかり次第、HPやメルマガ等でお知らせいたします。  
皆様のご参加をお待ちしております。

## 《指導士会よりお知らせ》

※平成26年度日本食品保健指導士会総会

日時：平成26年5月31日（土） 13:00～

場所：公益財団法人 日本健康・栄養食品協会 3階会議室

総会の詳細は、後日、郵送にてお送り致します。

是非スケジュールの調整をして頂き、一人でも多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

※認定資格更新

平成26年度の更新対象者は指導士登録番号「2009◆◆◆◆」の皆様です。

5年間に10単位以上を取得した方に対して認定資格更新を行います。

今年度が5年目ですので、単位が不足している方は今年度中に取得して下さい。尚、詳細につきましては日健米協からご連絡がいくと思いますので、宜しくお願致します。

◆住所変更のあった方は早急に協会もしくは指導士会にご連絡下さい。

※DVD販売について

指導士会では食品保健指導士の再教育支援を目的として、協会及び研修会の講師の先生の了承を得ましてフォローアップ研修会で実施した講習会の講義をビデオ撮影したもののDVDを2本作成し販売しております。

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会と協賛をし、教育DVDを購入し勉強された指導士にはセミナーを受講したとみなし1単位が取得できます。

◆講義内容：平成24年度 フォローアップ研修会大阪（6月23日開催）

①「コエンザイムQ10の機能性」

講師：株式会社カネカ 福富 直樹 氏

②「サプリメントアドバイザースタッフの為の健康食品 GMP」

講師：公益財団法人 日本健康・栄養食品協会  
健康食品部長 今田 修 氏

◆販売価格：¥3,360（税・送料込み）

◆申し込み方法：日本食品保健指導士会まで下記項目を記載の上メールまたはFAXでお申込下さい。

| 指導士番号 | 氏名 | 住所 | 連絡先 | DVDの種類(①か②か) |
|-------|----|----|-----|--------------|
|-------|----|----|-----|--------------|

メール：[info@jfqa.jp](mailto:info@jfqa.jp) FAX：03-6280-8337

振込み先：みずほ銀行 市ヶ谷支店 普通預金

口座番号 1813668

口座名 日本食品保健指導士会

ゆうちょ銀行 00130-6-317565

\*振込み確認後、「DVD」を送りたいします。同時に協会に単位取得の連絡をさせていただきます。

お問い合わせ：TEL 03-6280-8336（日本食品指導士会）