

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

創刊号 2004/10

創刊に寄せて

理事長 戸田紘子

自立して、健やかに寿命を全うしたいとは誰しもが願うことでしょう。少子高齢の時代に備えて、国は「21世紀における国民健康づくり運動」を進めており、自ら健康を管理し、生活習慣病を予防することが求められています。このような状況にあって、健康にたいする関心も高まっていますが、一方ではさまざまな健康法や健康食品が出まわっています。不正確な情報にまどわされ、思わぬ被害が後を絶ちません。

私たちは薬剤師の立場から、知り得た医薬品や食品の正しい情報を広く世に伝えるべきであると考え、「医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する NPO 法人 ふあるま・ねっと・みやぎ」を設立いたしました。

日本の法律では、人が口からとるもので医薬品以外のものは、食品と決められています。現在、通常の食事としてとる食品の他に多種多様な食品が売られています。保健機能食品、特定保健用食品、栄養機能食品、サプリメント、栄養補助食品、ダイエット補助食品などなど、さまざまに呼ばれていますが、保健機能食品（特定保健用食品と栄養機能食品）を除いては国が認めた呼び名ではありません。

「ふあるま・ねっと・みやぎ」では、からだに良いと期待して使用されるこのような食品群を、便宜的に「保健的食品」と表現しています。今後の活動の中で「医薬品と保健的食品」についての正しい情報や問題点などをお伝えして、健康被害と経済被害を防ぎ、健やかな生活の応援をしたいと思えます。具体的には、ミニ講座の出前や各種健康イベントでの講演や展示をお引き受けします。皆様の近くにお邪魔してお役に立ちたいと考えておりますので、どうぞ気軽にお声をかけてください。

このたび、活動の一端をご紹介する情報紙として「ふあるま・ねっと通信」を創刊する運びとなりました。役に立つ紙面にしたいと思えますのでご愛読くださいますようお願いいたします。

紙上講座！ 医薬品と食品の関係（日本における定義）

医薬品とは：薬事法で決められており、病院で医師が処方する薬（医療用薬）と薬局・薬店で販売されている胃腸薬やかぜ薬のような薬（一般用薬）があります。

食品とは：ヒトが口からとるもののうち、医薬品以外のものはすべて食品と決められています。

しかし、健康に対する関心の高まりに合わせ、一部の保健的食品においては医薬品でなければ使用が認められていない成分を使用したり、たくみに効能効果を暗示する表現をした、医薬品まがいの食品が流通しています。そんな中、消費者が安心して有用な食品の選択ができるよう、平成13年4月に「保健機能食品制度」が創設されました。今回はその制度について説明をします。

話題の食品! にがり

最近、テレビなどでにがりやマグネシウムにダイエット効果があるという情報が流れています。

にがりは、身近なところでは昔から”おとうふ”づくりには欠かせないものであり、昔の塩にはにがりが含まれていました。いま、突然世に現れたにがりの正体なんでしょう？ 実はにがりは、海水から塩をとった”残りかす”もしくは、これもブームとなった「海洋深層水」から真水をとった”残りかす”なのです。マグネシウムをはじめ、ナトリウム、カリウム、カルシウムなどのミネラルが含まれています。ダイエット効果については、確実な根拠となる文献などはありません。また、マグネシウムは、医薬品としては下剤として使われていますが、食品であっても多量に摂取すると下痢になる可能性があります。さらに、にがりやマグネシウムの過剰摂取を続けると他の栄養素の吸収も阻害されますので、体にとってはよいことではありません。下剤としてにがりを利用して、健康被害が出たこともありますのでその利用目的・方法・摂取量については十分に注意する必要があります。

(参考) マグネシウムは科学的根拠に基づき、今年の4月から栄養機能食品としての表示が認められています。

その内容は下記の通りです。(「にがり」に対して認められたものではありません)

栄養素	下限 上限	機能	注意事項
マグネシウム	80mg ~ 300mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。多量に摂取すると軟便(下痢)になることがあります。一日の摂取目安を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

にがり

チェックポイント

とり過ぎてはいけない人

- ・腎臓の悪い人
- ・胃腸の弱い人
- ・抗生剤や抗菌剤を服用している人

(薬剤師に相談して下さい)