

# ふあるま・ねっと通信

第1号 2005/1

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

[http://www.geocities.jp/pharmanet\\_myg/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

## ～「健康食品」が、身体に悪影響を及ぼすことがあります～

「健康食品」が原因として疑われる健康被害の事例が報告されています。アマメシバという植物は、この植物が原因と疑われる健康被害が発生したことから、錠剤などの形態での流通が禁止されました。特定の成分を必要以上に濃縮している場合もあり、天然だからすべて安全とは限りません。

「天然」「食品だから安全」「全く副作用がない」の広告などには特に注意しましょう。自然の植物などには身体に悪い成分を含むものも多くあります。

## 紙上講座② 保健機能食品制度（その1）

前回、消費者が安心して有用な食品の選択ができるよう、「保健機能食品制度」が創設されたと書きました。また、日本ではヒトが口からとるモノのうち医薬品以外は食品とされているとも書きました。そこでまず、食品の区分についてみましょう。食品は大きく保健機能食品と一般食品に分けられます。

医薬品	食 品	
医薬品 (医薬部外 品を含む)	保健機能食品 特定保健用 食品 (個別許可型 )	栄養機能 食品 (規格基準型 )
		一般食品 (いわゆる 健康食品を 含む)

保健機能食品は、平成13年4月1日からスタートした保健機能食品制度によって決められた食品で、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2種類があります。

特定保健用食品（トクホ）とは「それを食べることにより、特定の保健の効果が期待できる」ことを表示できる食品のことで、個々の食品ごとに

右のマークが付いています。他の食品と違うのは、からだの生理学的なはたらきなどに影響を与える成分を含んでいて、血圧や血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けるなど、特定の保健の効果が科学的に証明されている

（国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けている）ということです。ただし、あくまでも食品であって、医薬品ではないので病気の治療や予防に使用できるものではありません。

また、表示が認められている「はたらき」以上の効果を期待することはできません。使用する際には、1日の目安量等を必ず守るようにとの注意があります。多量に食べることによって病気が治るわけではなく、過剰摂取による害があることもありますので、注意しましょう。

次回は、栄養機能食品について説明をします。



## 話題の食品” ウコン

最近、「健康食品」としてよく利用されているウコンは、熱帯アジア諸国原産のショウガ科の多年草です。日本では琉球王朝に伝えられたといわれ、現在でも沖縄県が主な産地です。土の中にできる根茎を食用や薬用、あるいは染料として利用してきました。主成分は黄色い色素成分（クルクミン）と香りの成分（精油）で、カレー粉の原料である黄色いターメリックとはウコンのことです。

「健康食品」では、花をつける季節から春ウコン、夏ウコン、秋ウコンなどと呼んでいます。正式にはウコンとは秋ウコンのことであり、春ウコンはハルウコン、夏ウコンはガジュツという別の植物です。したがって含まれる成分比率にも違いがあり、クルクミンの多いウコンは食用スパイスとして、精油成分の多いハルウコンは生理的作用を期待して用いられるようです。ガジュツはクルクミンをほとんど含まず、精油成分が多いので市販の胃腸薬などに配合されます。肝臓の働きや2日酔いにいいと言われていますが、過剰または、長期摂取では消化管障害をおこすことがあります。また、ウコンを含む健康食品で肝障害を起こした事例が報告されていますので、気をつけて下さい。

### 得する情報

クルクミンの作用：抗酸化作用、抗炎症作用  
胆汁分泌促進作用  
精油成分の作用：胆汁分泌促進作用、  
コレステロール溶解作用  
(いずれも試験管内や動物実験のデータ)

**特にとりすぎに注意が必要な人：**

**！肝臓に障害がある人**

- ②胆汁管障害、胆石症の人
- ③胃潰瘍、胃酸過多の人
- ④妊娠中の人、授乳中の人
- ⑤血液を固まりにくくする薬剤を服用している人

**※薬を服用中の方は薬剤師にお聞き下さい**

**※病気治療中の方は医師に相談してから  
使用して下さい。**

## 「ふあるま・ねっと・みやぎの活動」

1. ミニ講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
  2. 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
  3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント
- ☆講座、講演の内容（メニュー）および詳細は事務所に問い合わせるか、「ふあるま・ねっと・みやぎ」ホームページをご覧ください。

〔問合せ、申込先〕 FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp  
(グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先 FAX 番号を記入してください)  
ホームページ： [http://www.geocities.jp/pharmanet\\_myg/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

会員募集 正会員：この法人の目的に賛同する薬剤師  
準会員：この法人の目的に賛同する医療従事者、薬学生  
賛助会員：この法人の目的に賛同し、活動を賛助する一般の方および会社・団体など  
入会金：1,000円 年会費：正会員：3,000円 準会員：2,000円  
賛助会員：一口（1,000円）以上

会員特典：情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会等への参加費割引

※入会申込はFAXまたはホームページよりお願い致します。

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④Fax番号 ⑤e-mailアドレス ⑥会員区分 をお書き下さい。