

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

第12号 2007/11

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

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/

・・・ **健康情報の番組が急減** ・・・

健康情報をメインに視聴率を得ていた関西テレビの「発掘あるある大事典」で2007年1月に放映された「納豆ダイエット」のデータやコメントなどに捏造があったことが発覚し、また以前の放映内容にも複数の捏造があったことが指摘され、放送が打ち切りになりました。本来は科学をわかりやすく解説する番組が、過剰な演出のため嘘を重ねていった課程が特別番組としても放映されました。この番組の放送打ち切り後には「これを食べればやせる」といったような健康情報の番組が急減しましたが、不適切な新聞広告やチラシは依然としてあります。確かな目を持つことが必要

紙上講座 **健康被害にあわないために（その5）**

健康に良かれと思って使用した健康食品での健康被害がしばしば報道されています。

今回は前回に引き続き、利用する前に確認が必要な安全に利用するためのポイントをまとめていきましょう。

摂取方法や量などの表示はどのような？

ある種の効果を期待して健康食品を摂ろうとした時に、いつ、どのくらいの量をとったらいのか？

パッケージには詳しいことが書いてありません。医薬品は、病気の治療や予防という目的のために、安全に効果的に用いるための服用方法や服用量ははっきり表示されています。一方、健康食品はあくまでも食品です。摂取方法や量などについて、きっちりした数値などを表示した場合には、消費者に**医薬品的な効能効果**を期待させるとして**医薬品**と判断され、薬事法違反となります。しかし、食品であってもたくさん食べ過ぎたり、長く続けて食べることにより、かえって健康に悪い影響を

及ぼすものもあるため、食べ方の目安や注意を示すことは必要です。とくにトクホ商品の表示や注意はよく読みましょう。なお、薬事法上問題のない表現であっても、食品への説明として適切かどうかなど、食品衛生法、健康増進法、景品表示法の視点からもチェックされます。

●**医薬品的でない表現（食品に認められている表現）**

- ・「この製品は繊維を多く含んでいますので、食べ過ぎるとおなかが緩くなることがあります。1日多くても10個くらいまでにしてください。」
- ・「目安として1日2個から3個・・・。」（製品に「食品」であることを明示して）
- ・「1ヶ月に1瓶を目安として、適宜お召し上がり下さい」（製品に「食品」であることを明示して）

食品の表示・表現には制約があり、分かりやすいとはいえません。思わぬ弊害に遭わないためには、過大に期待せず、必要な情報を確認することが肝要です。分からないことや不審に感じたことは、身近な専門家に問い合わせることも必要です。

話題の食品 12 ルテインを含む食品

ルテインといえば「マリーゴールド」のようにいわれているが、植物の緑葉、黄色の花弁や果実、卵黄など自然界に広く分布しており、緑黄色野菜にはルテインが15~47%含まれる。ルテインは、体内ではつくられないが、とうもろこし、ブロッコリー、ほうれん草、ケール、キウイフルーツなどにも含まれているので、通常は食事によって体内にとりこまれている。

体内では、目、皮膚、子宮頸部に分布している。

ヒトで有効性があるという研究・調査の結果があるのは、手術が必要なほどの重症の白内障の発生リスクを減少させる、加齢黄班変性のリスクを減少させる、結腸がん発生リスクを減少させるなどである。

一方、ルテインは、俗に「目に良い」「抗酸化作用がある」などといわれ、サプリメントとして多くの商品が売られている。しかし、ヒトでの有効性が認められるのは、いずれも、食事から多くのルテイン摂取した場合であり、サプリメントとして摂取した場合に同じ効果があるかは不明である。

安全性に関しては、妊娠中や授乳中も、経口摂取ではおそらく安全といわれている。副作用の報告はあまりない。

飲みあわせでは、サプリメントとしてβカロテンを同時に摂取すると、ルテインの体内での利用性が低下し、βカロテンの体内での利用性にも影響を及ぼす可能性があるといわれている。ルテインとβカロテンと一緒に配合されているサプリメントがあるので注意が必要である。

~~~【得する情報】~~~

* ルテインのはたらき *

目におけるルテインの働きは、紫外線による網膜の酸化障害を防いだり、エネルギーの高い青色光を吸収して網膜へのダメージを少なくすることだと考えられている。

<ヒトで認められているルテインの有効性>

- ・ 白内障の発生リスクの低減
[重度の白内障で手術（水晶体摘出）をした人についてルテイン摂取量を調べた結果]
- ・ 加齢黄班変性のリスク低減
[目の奥（網膜）にあって、ものが見えるために重要な黄斑部（ルテインが含まれている）は年を取ると変性して、視力が低下する。ルテインの摂取量と加齢黄班変性発症リスクの関係を調べた結果]
- ・ 結腸癌の発生リスク低減 [疫学調査]

ただし、これらの効果は、**食事から多量**の（1日6mg程度）ルテインを摂取した場合の効果であり、サプリメントとして摂取した場合の効果は不明。

【注意】

βカロテンを同時に摂取すると、ルテインの吸収率が低下する可能性がある。



ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・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「お話し」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：公開フェア、研修会 など
- ☆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〕 〒981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・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/

4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方（詳細はお問い合わせください）
会員特典・・・情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会への参加費割引など