

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3号 2005/7

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/)

## 「最高のダイエット食品」「即効性」「万能」などの誇大な広告や 「癌が治った」などの治療、治癒に関する話を信じますか？

健康食品は医薬品でないのでこのような効果を信じてはいけません。病気になったらまずはかかりつけの医師に手遅れにならないよう見てもらいましょう。また、過度の期待を持たせるものは疑いましょう。もし健康食品で治ったとしてもすべての人に効くものではありません。異常などが顕れたら、直ちにやめましょう。

### 紙上講座④ 保健機能食品制度（その3）

食品は大きく保健機能食品と一般食品に分けられ、更に保健機能食品は、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2種類に分けられることについて前回までに説明しました。

平成17年2月、「健康食品」に係る制度の見直しが行われ、「条件付き特定保健用食品」が新たに加わりました（平成17年2月1日施行）。

現行の特定保健用食品の許可の際に必要なとされる科学的根拠のレベルには届かないけれども、一定の有効性が確認される食品については、限定的な科学的根拠である旨の表示をすることを条件として許可対象とされることになりました。

条件付き特定保健用食品には、新たに定められた右図のような「条件付き特定保健用食品」の許可証票がつけられます。



条件付き特定保健用食品の科学的根拠については、現行の特定保健用食品と比べて、①効果が現れる仕組み、②有効性を確認する試験の方法、の2方向から審査基準を緩和することとされました。なお、安全性については、特定保健用食品と同等の科学的根拠が必要です。

実際の表示では、

「根拠は必ずしも確立されていませんが」及び「（特定の保健の用途に適する）可能性がある食品です」という条件文を付けた表示となります。また、製品には、「条件付き特定保健用食品」と表示し、条件付き特定保健用食品の許可証票を表示することが必要になります。

何回も話しますがあくまでも食事の補助として利用するものだということを十分に理解した上で、使用しましょう。

また、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。



## 話題の食品④ グルコサミン

グルコサミン製品はよく利用されている健康食品の一つです。グルコサミンは動物の皮膚や軟骨、甲骨類の殻の構成成分として存在します。ヒトの体内で合成されていますが、加齢に伴い減少してきます。ヒトの消化管から速やかに吸収され、一部の骨関節炎に効果が認められています。

グルコサミンは、短期間の適切な摂取は安全とされていますが、若い人が長期に摂取すると、自然な軟骨再生力を弱めることがあるという報告があります。

また、体内に吸収されると血糖値を上げる作用があるので、糖尿病の人は気をつけてください。

医薬品や食品との飲み合わせは、あまり問題にならないようです。しかし、グルコサミン摂取により、血糖値、血圧、コレステロール、中性脂肪の上昇が報告されているので、服用中の薬剤の効果に影響を及ぼす可能性があります。糖尿病、高血圧、高脂血症で治療中の人は、注意が必要です。

### グルコサミンを含む「健康食品」について

グルコサミンは成分として、関節炎などの一部に効果があることが認められています。市場に出回っている食品（製品）個々については、純度や含有量の点から効果や安全性が保証されているものではありません。

### ふあるま・ねっと・みやぎの活動

#### 1. ふあるま・ねっと・みやぎ 設立一周年記念フェア

ところ； 戦災復興記念館

とき； 平成17年9月18日（日） 13：30 ～ 16：00

#### 2. 研修会、出前講座

- ★ 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「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
- ★ 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
- ★ 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）および詳細は事務局に問い合わせるか、「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/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

#### 4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方ならどなたでも（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

### ～～～【得する情報】～～～

#### グルコサミンの作用：

一部の骨関節炎の痛みを改善する。

#### 特に摂取に注意が必要な人：

- ① 若い人は長期にとらないほうが良い。
- ② 糖尿病、高血圧、高脂血症で治療中の人は、治療に影響が出る場合がある。
- ③ 妊娠・授乳中は避ける。
- ④ 甲殻類（エビやカニなど）にアレルギーがある人。



#### グルコサミンを多く含む食品：

さまざまな動物性食品

※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。

