

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34号 2014/2

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/

・・・ 帝国ホテル・高島屋など「食品偽装」を相次いで公表 ・・・

老舗百貨店の高島屋が、ブラックタイガーを「車エビ」と表示したり、牛脂を注入した加工肉を「ステーキ」として客に提供していたことが判明した。同じく大丸松坂屋、横浜・八景島シーパラダイス、東急ホテルズ、日本ビューホテル、・・・などが相次いで偽装を公表した。関係者からは「エビは代用品がたくさんあるし、ステーキは牛脂を注入したら見抜くのは難しい」とも言われています。しかし、その最大の理由は消費者がそのものをよく知らないことのようにです。食品の産地や原材料の偽装は今に始まったことではありませんので、食材の目利き能力を養いましょう。

紙上講座 生活習慣病予防

毎日、身体を動かしていますか？ 日々、こまめに身体をよく動かし、健康づくりに励みましょう。2月は全国生活習慣病予防月間です。

セルフチェックをしてみましょう

◎あなたの運動不足度は？

- 1日で、歩くのは合計60分以下
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 一度座ると立ち上がるのが億劫に感じる
- 上るときにはエレベーターなどを利用する
- どこへ行くのも車で移動する

いかがですか？ 当てはまる項目が多いほど、より運動不足の可能性が高くなります。「2本の足は2人の医者」という格言もありますが、内臓も筋肉も骨も元気という意味です。運動不足がたまってくると、体力も落ちてきますので、注意をしましょう。また、安価な歩数計を利用することでも、数値として客観的に

把握できるので1つの方法です。みなさんも工夫して取り組んでみてください。

◎あなたの体力は？

- 常に身体がだるく、疲れやすい
- 階段をのぼると息切れがして、途中で休んでしまう
- 最近、足腰が弱くなった感じがする
- 足、腰、肩などの関節に痛みがある
- 体が冷えて、血行が悪い

いかがですか？ 当てはまる項目が多いほど、体力が落ちてきています。「老化は足から」のように、「第二の心臓」とも言われる足には全身の筋肉の2/3が集まっています。そして血液循環を助けています。

健康食品などに頼らずに、若々しく健康長寿であるためには、よく歩くことが大切です。しかし、痛みや異常があるときには無理をせずに医療機関を受診しましょう。

話題の食品 ④ ケルセチン

ケルセチンは、「関節に良い」と、グルコサミン、コンドロイチンと配合した健康食品が販売されています。また、玉ねぎが血液サラサラになると注目されたことがあります。玉ねぎに多く含まれているのがケルセチンだとして販売している健康食品もあります。

ケルセチンはフラボノイドの一種で、かんきつ類、ベリー類、リンゴ、玉ねぎ、そばなど多くの植物に含まれています。抗炎症作用や抗酸化作用が期待され、関節に良い、血管に良い、脂肪吸収を抑える、アレルギーに良い、癌予防に良いなどと言われていますが、ヒトでは、慢性の非感染性前立腺炎の痛みの軽減のみ、その有効性が示されています。「関節によい」という点では、変形性関節症患者 40 人を対象とした試験で、ケルセチン、グルコサミン、コンドロイチンを 16 週間の摂取で痛み評価の 3 項目中 1 項目でのみ改善が認められたという報告がありますが、有効性を示す十分なデータはありません。動脈硬化、コレステロールへの効果や癌予防に関する有効性が示されたデータはないようです。

安全性に関しては、短期間で、適切に摂取する場合は安全といわれています。ただし、妊婦・授乳婦は、安全性のデータが不十分なので、使用は避けましょう。副作用としては頭痛、手足のしびれの報告があります。

医薬品との飲み合わせについては、ヒトでは、飲み合わせに影響があったという報告はありません。しかし、動物実験や細胞レベルでの実験では、多くの薬の代謝に影響がある可能性が示されています。ワーファリンの作用を増強する可能性もあります。慢性疾患で薬を服用中の方は注意が必要です。

〜〜[得する情報]〜〜

ケルセチンのはたらき

【期待される機能性】

- 関節炎の改善
- 血栓予防
- 脂肪の吸収を抑える
- アレルギーを抑える
- 癌予防

【ヒトで認められている機能性】

- 慢性の非感染性前立腺炎の痛みの軽減

【安全性】

- 短期間、適切な使用では安全
- 頭痛、手足のしびれの副作用報告がある

【相互作用】

- ワーファリンの作用を増強する可能性がある。
- 動物や細胞の実験レベルでは、薬の代謝に影響がある可能性がある。

【摂取に注意が必要な人】

- 妊婦、授乳婦は避ける

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「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：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