

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35号 2014/5

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/

・・・ 学校給食で食中毒42件 そのうち5件はパンが原因 ・・・

学校給食を原因とした集団食中毒がここ11年間（2003～2013年度）に42件も起きていることが文部科学省の調査で判明しました。原因はノロウイルスが約6割と最も多く、浜松市の小学校で起きた原因もノロウイルスで、食材はパンでした。それ以外にもパンによる食中毒は5件あり、パンは調理後に手で触れる作業などもあり、「汚染される危険性がある」と専門家は注意を呼びかけています。

紙上講座 生活習慣病予防 その2

日本人の食事摂取基準は、健康増進法第30条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされています。国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すもので、5年毎に改定を行っています。

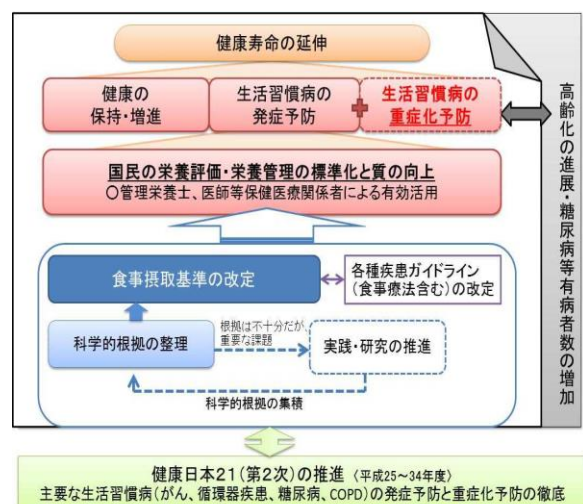
この度、「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会」の報告書を取りまとめました。その主な改定のポイントをみてみましょう。

日本人の食事摂取基準（2015年度版）の概要

- 1) 策定目的に、生活習慣病の発症予防とともに「重症化予防」を加えたこと。
 - ・エネルギー・栄養素と生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）の発症予防・重症化予防の関連についてレビューし、検討。
- 2) エネルギーについて、指標に「体格（BMI）」を採用したこと。
 - ・成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を提示。肥満とともに、特に高齢者では低栄養の予防が重要。
- 3) 生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実したこと。
 - ・ナトリウムについて、高血圧予防の観点から、

男女とも値を低めに変更。

- ・小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6～17歳における目標量を設定。



対象については、健康な個人並びに集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含みます。

話題の食品 ③ 松樹皮抽出物

(ピクノジェノール、フラバンジェノール)

ピクノジェノール、フラバンジェノールという名称が良く知られていますが、これらはフランス海岸松樹皮の抽出物の登録商標です。北米先住民が伝統的な治療薬として松の樹皮を使っていました。

松樹皮抽出物はプロアントシアニジンと数種類のフラボノイドの集合体です。プロアントシアニジンは抗酸化作用があるとされており、慢性の静脈不全症の改善と網膜症の進行を遅らせるという効果は認められているようです。血管保護作用、LDL コレステロールの減少、高血圧などの生活習慣病の予防、アレルギー・月経困難症・ADHD（注意欠陥、多動性障害）の改善、鎮痛作用などが期待されていますが、十分なデータはありません。ADHD に対する有効性については、効果がないという報告があります。

安全性に関しては、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。小児の使用も推奨できません。副作用としては、めまい、胃腸障害、頭痛、口内炎が起こる可能性があります。松アレルギーの人が摂取すると発疹が出ることがあります。

松樹皮抽出物は、血糖値を変化させる可能性があるため、糖尿病薬との併用は注意が必要です。血圧降下剤と相互作用を起こす可能性があります。また、松樹皮抽出物は免疫賦活作用があるため、免疫抑制治療に影響を与える可能性があります。出血リスクが大きくなる可能性があるため、抗血栓薬などを服用中の方は注意が必要です。

〜〜[得する情報]〜〜

松樹皮抽出物のはたらき

【期待される機能性】

- 血管保護作用
- LDL コレステロールの減少
- 高血圧などの生活習慣病の予防
- アレルギー・月経困難症・ADHD の改善
- 鎮痛作用

【ヒトで認められている機能性】

- 慢性の静脈不全症の改善
- 網膜症の進行を遅らせる

【安全性】

- 適切な使用では安全
- めまい、胃腸障害、頭痛、口内炎の副作用報告がある

【相互作用】

- 糖尿病薬、血圧降下剤、免疫抑制剤、抗血栓薬との併用は注意が必要。

【摂取に注意が必要な人】

- 妊婦、授乳婦、小児は避ける
- 松アレルギーの人

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