

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4号 2005/10

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/

## 「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」 の表示を義務付け！

「健康食品」に対して過度に期待する傾向を是正し、バランスの取れた食生活の普及啓発を図るために、保健機能食品（特定保健用食品及び栄養機能食品）において、上記の表示が義務付けられることになりました。

なお、この表示を表示する場所は、消費者の方が商品選択する際の情報提供とするため、**容器包装の前面**に表示することとされています。（平成17年2月1日施行）

### 紙上講座 **保健機能食品制度（その4）**

食品は大きく保健機能食品と一般食品に分けられます。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種類に分類、更に平成17年2月に「健康食品」に係わる制度の見直しにより、「条件付き特定保健用食品」が加わったことについて前回まで説明しました。



では具体的にはどんなものがあるのでしょうか。

#### ◎特定保健用食品

- 1.おなかの調子を整える...オリゴ糖類、乳酸菌類、食物繊維類など
- 2.コレステロールを調整する...大豆タンパク質、キトサンなど
- 3.血圧を調整する...杜仲葉配糖体、ラクトトリペプチドなど
- 4.高吸収性ミネラル...クエン酸リンゴ酸カルシウム(CCM)、ヘム鉄など
- 5.骨の健康維持...ビタミンK<sub>2</sub>（納豆）、大豆イソフラボンなど
- 6.歯の健康維持...バラチノース、マルチトース、キシリトールなど
- 7.血糖値を調整する...難消化デキストリン、グアバ葉ポリフェノールなど
- 8.中性脂肪・体脂肪の上昇抑制...植物ステロールなど

#### ◎栄養機能食品

- 1.ビタミン類(12種類)...ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、  
ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、  
葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン
- 2.ミネラル類(5種類)...カルシウム、鉄、銅、亜鉛、マグネシウム

形は錠剤などで「医薬品」のように思えますが、あくまでも「食品」なのです。

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。

※厚生労働省・食品安全部

<http://www.mhlw.go.jp/general/work/syokuhin.html>

## 話題の食品 寒天

今年の夏は、寒天が空前のブーム。寒天が品薄状態で、店先で寒天を見つけるのが困難なほど。食物繊維が豊富で「ダイエットに効果がある」と注目されました。

寒天の原料は、海藻のテングサやオゴノリ。成分の80%は食物繊維で、ヒト体内で消化吸収されにくい。そのために腸管の蠕動運動を促して、便通を良くしたり、便性状を改善します。その効果はヒトでも認められ、寒天由来の食物繊維がトクホのおなかの調子を整える食品として販売されています。

ところで、寒天人気で注目されているダイエット効果は本当でしょうか。寒天によるかさ増し効果で満腹感を得やすいため、糖尿病患者で減量が必要な患者に食事前に寒天を食べてもらったところ、血糖値やコレステロール値が下がったという報告があります。一方、1日20gぐらいとりつづけても劇的にやせる効果はないという意見もあります。ダイエット効果を期待して大量に寒天を取るのには、お腹がゆるくなって体調を悪くしたり、栄養の偏りが生じる可能性があるため、注意が必要でしょう。

劣悪な商品も出回っているため気をつけましょう。

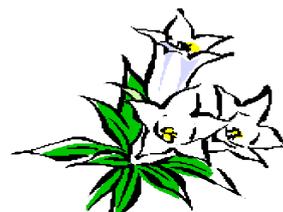
## ～～～【得する情報】～～～

### 寒天の作用：

- ・排便と便性状の改善効果  
ただし、繊維質のものを多く摂らない方がよいタイプの便秘症もありますので、体調を見ながら使いましょう。
- ・寒天の成分が様々な物質を吸着する性質があることから、血糖値やコレステロール値の低下やダイエット効果が期待されていますが、ヒトでの効果は確かではありません。もし効果があるとすれば、ほかの大事な栄養素や薬も吸着される可能性があります。

### とりすぎに注意：

- ・お腹がゆるくなったり、逆に便秘になることもある。
- ・栄養の偏りや、薬の効果が不安定になる可能性がある。
- ・
- ・



## 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「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/](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