

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46号 2017/12

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：022-393-7119

e-mail：pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp <http://www.pharm-nm.org/>

## ・・・ 糖尿病1000万人 23%治療せず 厚生労働省推計 ・・・

国内での糖尿病が強く疑われる成人が推計で1000万人にのぼることが、厚生労働省の2016年国民健康・栄養調査でわかりました。調査を開始した97年の690万人から増え続け、今回初めて大台に達しました。特に高齢化が進んだことが影響したとみています。日本糖尿病学会理事の一人は「最近では運動をする人としらない人の二極化が進み、今後は若い人の糖尿病が増える可能性がある。不必要な間食をしない、野菜を多く摂るなどバランスの良い食事を心がけ、細切れでも体を動かすことが重要だ」と話しています。私たちも心がけましょう。

## 紙上講座 女性の健康づくり（1）

「女性が輝く社会」とか「女性の働き方改革」などが華々しく掲げられましたが、健康日本21などの調査では、健康寿命と平均寿命の差である「自立して日常生活ができない期間」は、女性の方が長いこと、また、妊娠中の喫煙は、妊婦自身の能動喫煙による健康被害と共に、胎児に対する「受動喫煙」による健康被害が明らかにされていること、さらに、子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要であることなど、女性には特有の健康問題が存在し、その対策が必要であることが示されました。

そこで、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを生活の場（家庭、職域、地域、学校）を通じて、総合的に支援するために、厚生労働省は、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、女性の健康づくりを国民運動とし、国及び地方公共団体、関係団体など社会全体が一体となり、各種の啓発事業及び行事を展開すること進めています。今号から「女性の健康」について見ていきます。

### 女性の健康週間の実施について

厚生労働省は毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」とし、運動を展開しています。

また、1977年の国連総会において、3月8日を女性の権利と世界の平和を目指す「国際女性デー」と決め、世界各国で記念行事やイベントが開催されていますが、皆さん知っていましたか？

### 女性の健康づくりの取り組みについて

日本でも各自治体において、女性が自らの健康に目を向け、自らが実践できるように支援するなど、女性の健康づくりに取り組んでいます。具体的にどんなことがおこなわれているのでしょうか？

女性の健康週間の取り組みについては、地方自治体、関係団体等における取組の概要などが都道府県ごとに掲載されています。それぞれの市町村の窓口でも情報が得られるかもしれません。

([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/woman/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/woman/index.html))

## 機能性食品①「ミドリムシ」

最近、「ミドリムシ（ユーグレナ）」を含む健康食品が多く市販されています。「ミドリムシ」は、もともとバングラディッシュの栄養失調の子供達を救うための栄養価の高い食品として開発されました。ミドリムシは植物のように葉緑素を持ちながら、鞭毛運動をするので、動物とも植物ともつかない生物です。実際、含有成分として、ビタミン、ミネラル、多種のアミノ酸、脂質など、動物性および植物性の栄養素を共に多く含むため、栄養補助として期待されています。また植物とは異なり「細胞壁」を持たないことから消化吸収も良いとされています。

ミドリムシ特有の機能性成分として食物繊維であるパラミロンがあります。パラミロンはダイエットにもよく、腸内細菌を整えて便秘にも良いとされています。さらにはパラミロンのβグルカンとしての性質として、免疫調節作用や抗がん作用、肝線維化抑制作用、抗リウマチ作用などの有効性もあると言われています。通常ミドリムシ粉末の20%程度がパラミロンですが、最近 55%以上を含有する「ユーグレナグラシリス EX55」が開発されました。しかし、機能性食品として、通常の摂取量で有効かどうかは明らかではなく、さらに研究が必要と考えられます。逆に、リンを多く含まれるため、腎機能が低下している人には注意が必要といわれています。

世界の食料問題の解決に大きく貢献することは期待されますが、私たちはこのような補助食品に頼らず、日常的にバランスの良い食事をすることが健康の秘訣であると思います。

### ◎ミドリムシとは？

・原生動物、ユーグレナ植物門ユーグレナ藻綱ユーグレナ目に属する鞭毛虫の仲間であるミドリムシ属に分類されるので、ミドリムシともユーグレナとも呼ばれます。運動性があるので、「ムシ」という言葉がついていますが、いわゆる虫とは全く異なり、海藻に近い単細胞生物です。

### ◎ミドリムシの特徴

・植物のように光合成により無機物から有機物を産生できるだけでなく、動物性および植物性の栄養素として14種のビタミン、11種の不飽和脂肪酸、18種のアミノ酸、9種のミネラルを含むことが知られています。

・パラミロンの生理活性については東京大学を始め、多くの大学と共同研究が進められています。

・現在、食品だけでなく、家畜、魚介類の飼料としての活用、あるいは、バイオ燃料製造への応用など開発研究が進んでいます。

### ◎ミドリムシの安全性と有効性（国立健康栄養研究所

健康食品の素材情報データベース 2015/05/07）

・動物試験において、コレステロール吸収抑制作用、ACE 活性阻害による脳血管障害予防作用が報告されている

・ヒトでは信頼できる十分な情報が見当たらない。

・ミドリムシのサプリメントによる中毒疹が報告されている。

## 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
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

☆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、ホームページをご覧ください。

問合せ、申込先] 〒980-0804 仙台市青葉区大町 1-1-5 グレイス大町 2F

TEL・FAX：022-393-7119 e-mail：pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp

ホームページ：http://www.pharm-nm.org/