



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

**JADPA**



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話:06-6204-0002 FAX:06-6204-0052  
Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

「健康食品」について考える ..... P1~P5	◆ 大阪はびきの医療センターの ..... P6 食物アレルギー料理教室レシピ集-22
◆ 健康食品のはじまり ..... P1	◆ 医食同源「からだは食べた物で作られる？」 ..... P7
◆ いわゆる「健康食品」とは? ..... P3	◆ ATOPICS ..... P8 令和6年能登半島地震 被災されたアトピー性皮膚炎患者さんへの支援ご報告 ブックレビュー
◆ 「健康食品」の問題点 ..... P4	
◆ 法人賛助会員様ご紹介 第80回 ..... P3	
◆ 食物アレルギー表示が変わりました! ..... P6	

「健康食品」について考える

近頃、大きなニュースとなった健康食品。健康志向の高まりやセルフメディケーション(※)、高齢化社会、そして国民皆保険制度の財政的な問題点もあるのでしょうか。誰もが気軽に摂取できる健康食品は、健康になる食品なのでしょうか?それとも健康な食品?健康な人が摂る食品なのでしょうか?

ネーミングだけでも人によっては認識が違いかもかもしれません。今回は、「いわゆる健康食品」について考えてみました。

※セルフメディケーション=自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。

健康食品のはじまり

水や雪!?

紅茶キノコにヨーグルトきのこ、杜仲茶にカニパックなどなど、ご存じの方の年齢はさておき、健康食品のはじまりは、いつ、どんな食品だったのでしょうか。

まずは世界の歴史から見てみると、古代ギリシャやローマ時代、戦いの際の兵士の士気を高め、体を元気づけんとして水や雪が利用されていたそうです。古代ギリシャ時代、マケドニア王国のアレクサンダー大王は山から氷雪を運ばせて、果汁や糖蜜を加えて兵士に与えたり、好んで飲んでいたと言われていました。古代ギリシャローマの英雄・ジュリアス・シーザーも水や雪を運ばせて、乳や蜜、ワインなどを混ぜて飲んでいたと伝えられ、ローマ皇帝・ネロも、晩年には雪を運ばせてバラやスマイレの花水や果汁・ハチミツ・樹液などをブレンドして作った

飲み物「ドルチェ・ビータ」を愛飲したとか。これはローマの一般市民の間にも広がりました。また、地中海周辺のアラブ圏や中国でも古くから氷菓の存在はあったようです。現在の「シャーベット」の語源になっている「シャルバート」は、アラブ圏の砂糖を使った氷や雪で冷やした甘い飲み物で、9世紀以降シチリア島に伝わり「ソルベット(シャーベットのイタリア語)」に変わったそうです。

我が国では、「日本書紀」に「氷室(ひむろ)」と言われる存在が既に仁徳天皇(257~399年)の時代には存在していて、冷や酒として楽しむ様子が残っているそうです。

また、平安時代の「源氏物語」や「枕草子」にも氷を食べる場面や、「水飯(すいはん)」と言って、冷水をかけたご飯を食べる様子なども描かれています。今や夏の暑さは命に関わりますが、昔の人にとっては、水や雪は暑い夏を乗り越えるために必要な健康食品だったのかもしれない。

ちなみに、日本人が初めてアイスクリームを食べたのは、1860年に徳川幕府の遣米使節団が、アメリカ政府のお出迎えのフィラデルフィア号の船上の歓迎会で出されたアイスクリームが最初だとされています。

覚えていませんか?健康食品ブーム

実は、健康食品が昭和50年代後半まで定着しなかった原因の一つに、国の規制がありました。

1971(昭和46)年6月1日に「無承認無許可医薬品の指導取締りについて」が各都道府県知事宛に、当時の厚生労働省、薬務局長から通知されました。この通知が、健康食品の形状や包装を日本で初めて規制したものだそうです。

当時は、錠剤や丸剤、カプセル剤、アンプル剤のような剤型は、通常

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(※)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここではみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア核としてご利用ください。

※H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052  
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00~16:00)  
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにして手みじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってまいります。

の人が製品を医薬品とする大きな要因となっていたことから、明らかに食品とわかるお菓子や調味料など以外は原則として医薬品に該当すると判断されたそうです。また、PTP(Press Through Package)などの包装も、意匠及び形体が市販されている医薬品と同じ印象を与えているということで、原則として医薬品に該当すると判断されました。

しかし、国民の食生活の多様化、国民の健康に対する意識の変化が見られることなどを踏まえ、厚生労働省が順次規制緩和を行い、健康食品には色々な形状や包装が使えるようになったようです。

日本での健康食品市場の本格的形成は、1975(昭和50)年代後半のビタミンブームのようです。それまでの健康食品は、ごく一部を除き、サルノコシカケなど食材そのものであったり、紅茶キノコのように家庭でつくるようなものだったり、どちらかと言うと自然食品(長寿食・食養料理など)に近かったそうです。ビタミンブームは、ノーベル化学賞とノーベル平和賞の2つを受賞し、「ビタミンの父」とも呼ばれたライナス・ポーリング博士の来日や、米国でのベストセラー「ビタミン・バイブル(アール・ミンデル著)」の日本語版がこの頃出版されたことが要因とされています。

1975(昭和50)年	
紅茶キノコ	紅茶に砂糖を加え、キノコにも見えるゲル状の塊(酢酸菌のコロニー)を12日から14日ほど漬け込み発酵させる「紅茶キノコ健康法」がベストセラーとなり、ガンや高血圧、脳卒中などに効果があるとされた。
スポーツドリンク、アイトニックウォーターというカテゴリーが生まれたのは1980年代前半。また、バランス栄養食というカテゴリーも1983年に登場し、その後、ニュートリションバーとゼリー飲料というカテゴリーへと発展。	
1982(昭和57)年	
(第一次)豆乳ブーム	大手乳業メーカー各社が豆乳製品を発売。「大豆イソフラボン」はガンや動脈硬化、女性ホルモン関連の諸症状(更年期障害、生理不順など)に効果があるとされた。
1990年代前半、各社からキチン・キトサン商品が続々と発売された。この頃から、ドラッグストアでの健康食品販売が活性化。1カ月1万円以上の商品が店頭でディスカウントされることで、値ごろ感を感じた消費者に支持されて売上が増加。ドラッグストアでの売れ筋はダイエットサプリメントで、脂肪燃焼、吸収阻害、糖吸収阻害(ガルシニア、ラズベリーケトン、キトサン、ギムネマなど)を訴求した商品が毎年現れては消えていった。	
1992(平成4)年	
DHA	農林水産省食品総合研究所が実験結果として、魚介類に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が学習能力を向上させる効果があると発表。頭が良くなる、老人性痴呆ほう症、ガン、アレルギー性疾患などに効くとされている。
1993(平成5)年	
ナタ・デ・ココ	外食チェーンのデニーズが、日本初の「かむデザート」としてメニューに加え、カロリーが低く、ダイエットには最適な食品として紹介。食物繊維が豊富なため、便秘解消に効果があるとされた。
1994(平成6)年	
ヨーグルトきのこ	「ケフィア」と呼ばれるコーカサス地方の発酵乳。ガン、糖尿病、花粉症やアトピーなどアレルギー症状にも効くとされた。
杜仲茶	中国四川省を原産とする落葉樹である杜仲の葉を乾燥させ、焙煎した茶。消化吸収機能の改善、血中コレステロールや中性脂肪の数値を下げる働きがあるとされた。
1995(平成7)年	
ココア	日本テレビ系で取り上げられ、カカオマスポリフェノールの抗酸化作用によって、コレステロールの増加による血管の詰まりを防ぎ、生活習慣病の予防になるとされた。
1997(平成9)年	
赤ワイン	フジテレビ系で取り上げられ、ポリフェノールの抗酸化作用によって動脈硬化の防止作用があるとされた。この年を境に、日本国内における赤ワインと白ワインの消費量は逆転した。

1998(平成10)年	
唐辛子	辛味成分「カプサイシン」が発汗を促進し、ダイエットや美肌効果があるとされ、キムチの売上も増加。血圧を下げる、新陳代謝を高めるなどの効果があるとされた。
ごま	フジテレビ系で取り上げられ、ごまに含まれるセサミンには、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素を取り除く抗酸化の効果があるとされた。
1998年、花王「エコナクッキングオイル」がトクホの表示許可を受け、1999年に発売。記者発表、新聞、TVの健康情報番組で紹介されて大きなヒット商品となった。しかし、2009年、グリシドール脂肪酸エステルという不純物が高濃度に含まれることが判明したことで、花王(株)は特定保健用食品の表示許可を自主的に取り下げた。	
1999(平成11)年	
黒酢 はちみつ酢	お酢は血圧やコレステロール、血糖値の抑制などに効果があるとされる。クエン酸が疲労回復、アミノ酸がダイエットに効果があるとされている。
健康への意識の高まりとともに、食生活に自然素材を活用する流れとなり、様々な素材がブームとなった。「ヨーグルト」「こんにやく(こんにやくゼリー)」「黒豆ココア」「寒天(寒天ダイエット)」「キャベツ(キャベツダイエット)」「豆乳クッキー(豆乳クッキーダイエット)」「バナナ(朝バナナダイエット)」「トマト(夜トマトダイエット)」「小麦ふすま(小麦ふすまダイエット)」など、ダイエット絡みのブームが現れては消えていった。 また、1999年にWHO(世界保健機関)が提唱したメタボリックシンドロームという言葉の普及とともに、2000年代に入り、体脂肪・内臓脂肪を訴求したトクホ飲料が次々と発売され、「ゼロ訴求」飲料もこの後、発売された。さらに、2011年頃から「機能性ヨーグルト」の人気が高まり、従来の「整腸」以外の機能性を訴求するヨーグルトが増えてきた。	
2000(平成12)年	
ザクロ	日本テレビ系で取り上げられ、女性ホルモンのエストロゲンが更年期障害、生理不順などに効くとされたが、国民生活センターの分析では同成分は検出されなかった。
2001(平成13)年	
(第二次)豆乳ブーム	「1日100gの大豆を摂ることが望ましい」とする厚生労働省の「食生活指針」が策定されたのがブームのきっかけと言われている。
にがり	海水から塩を生成する時に出る残留物。ダイエット効果があると紹介された。主成分の塩化マグネシウムは腸で水分を吸収し、便を軟らかくして排泄しやすくする効果があるとされた。
2002(平成14)年	
カスピ海ヨーグルト	グルジアから持ち帰った乳酸菌で作られたヨーグルト。現地では治療薬として使われているとタネ菌が頒布され、ひざ痛、腰痛、シミに効くとされた。
2005(平成17)年	
寒天	NHKで紹介され、食物繊維をととも多く含み、ダイエット食品としても有名に。低カロリー、血糖値、コレステロール値を下げ、脂肪燃焼効果があり、基礎代謝を上げる効果もあるとされた。
2007(平成19)年	
納豆	フジテレビ系で「納豆がダイエットに効果的」と紹介。その後、データや大学教授のコメントなど計5件の捏造が判明した。
2008(平成20)年	
バナナ	TBS系の企画で、朝食をバナナに変える「朝バナナダイエット」ブームに。豊富な酵素による脂肪燃焼、新陳代謝の促進、食物繊維による便秘解消などに効果があるとされた。
2012(平成24)年	
トマト	マウス実験から、トマトに含まれる「13-oxo-ODA」という成分に脂肪燃焼効果があると報告し、ブームとなる。

株式会社講談社「現代ビジネスHP」ほかより  
また、2000年代にテレビの健康情報番組が大人気となったが、納豆ダイエットや寒天ダイエット、味噌汁ダイエットなどのデータの改ざんに



よる捏造が発覚。健康情報番組は信用を失っていった。

### サプリメントの国内市場

総合マーケティングビジネスの株式会社富士経済の調査によると、国内のサプリメント市場は2023年見込み(2022年比)で1兆678億円(0.3%増)、2025年予測では、1兆967億円とされています。

機能性表示食品制度がスタートした2015年以降、市場は拡大を続けており、新型コロナの感染が流行する中でも、体調管理や健康意識の高まり、コロナ太り対策など新たな需要を獲得。2022年はコロナ禍の特需は落ち着いたが、消費者の健康への意識、ダイエットやボディメイクに対するニーズは引き続き高く、この他、関節・筋肉サポートや認知機能サポート、ビタミン・ミネラルチャージなどが続伸したそうです。

2023年は新型コロナの5類移行に伴って人流が増加し、インバウンド需要が回復傾向に向かい、美容サプリメントやビタミン・ミネラルサプリメントなどがインバウンド需要を獲得。一方で国内需要は特需が収束しており、市場はわずかな伸びにとどまると見られています。健康寿命の延伸を目的に需要が増加し、今後も市場拡大が続くと予想されているそうです。

### いわゆる「健康食品」とは？

健康食品やサプリメントという言葉ですが、実はその用語に行政的な定義がありません。一般的に、健康食品とは「健康の保持増進に資する食品全般」が、サプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれ該当すると考えられています。しかし、明確な定義がないため、健康食品やサプリメントは通常の食材から菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセルまで極めて多岐にわたります。

最近の調査によると、約3割の人が毎日利用し、過去の利用経験を含めると約8割の人が利用したことがあるようです。さらに、健康食品やサプリメントの利用は大人だけでなく、高校生や小学生、幼児にも拡大しています。

いわゆる健康食品				医薬品
保健機能食品				
その他の健康食品	機能性表示食品	栄養機能食品	特定保健用食品	医薬部外を含む
	届出制	自己認証制	個別許可制	

出典「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」より健康食品やサプリメントを利用する際の情報源は製品の広告、家

族や友人・知人などの身近な人から得た情報、テレビや新聞などの情報が大きくなっています。製品の購入経路は店頭が多いものの、最近ではインターネットを介したものと通信販売のルートも増加しています。

健康食品で最も配慮されていることは、医薬品との違いです。私達が口から摂取するもののうち、医薬品(医薬部外品を含めて)以外のもは全て食品に該当し、食品に対して医薬品のような身体の構造や機能に影響する表示をすることは原則として認められていません。ただし、特別用途食品、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品については、例外的に限られた範囲で、特定の保健機能や栄養機能を表示することが認められています。その特定保健用食品であっても、特定保健用食品である旨を明示するとともに、疾病の診断、治療または予防に関わる表示をしてはならないことが求められています。

なお、特別用途食品、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の取り扱い、2009年9月、消費者庁が創設されたことに伴い、厚生労働省から消費者庁に移りました。

機能性表示食品制度は、2015年4月から食品表示法に基づき制度が開始しました。

### 国が制度を創設して表示を許可しているもの

#### ■ 特別用途食品

乳児、妊産婦・授乳婦、病者など、医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の発育や健康の保持・回復に適するという「特別の用途の表示が許可された食品」。特別用途食品の表示をするためには、健康増進法(第26条)に基づく消費者庁長官の許可が必要。許可基準があるものについては、その適合性を審査し、許可基準がないものについては個別に評価が行われる。

#### ■ 特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可。

#### ■ 栄養機能食品(マークなし)

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品。既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届出などをしなくても国が定めた表現によって機能性を表示することができる。

#### ■ 機能性表示食品(マークなし)

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが

## 法人賛助会員様ご紹介 第80回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

### 有限会社エイディジャパン

- ◆ 所在地 〒562-0028 大阪府箕面市彩都粟生南2-6-26
- ◆ 電話番号 072-737-8856 (Mobil:080-6190-6308)
- ◆ 業 種 日用雑貨品製造・販売
- ◆ 関連商品 「ダニホテル」シリーズ
- ◆ 一 言 アトピーで悩んでいる方たちは、日常生活の様々なことに敏感になっておられると思います。病院に定期的に通ったり、衣類や食べ物などにも気を使われていると思います。皆様方の日常生活が少しでも楽になればいいなと思っております。アトピー患者の皆様がより良い生活環境を作っていただけるよう頑張っていきたいと思っております。

### 株式会社シーエンジ

- ◆ 所在地 〒443-0057 愛知県蒲郡市中央本町14-15
- ◆ 電話番号 0533-66-0606
- ◆ 業 種 網状構造体の製造販売
- ◆ 関連商品 マットレス・オーバーレイ・布団タイプ・幼児用マットレス・枕
- ◆【ホームページ】 <https://c-eng-sales.com/>
- ◆ 一 言 通気性がとても良く、寝ている間の患部の温度上昇が抑えられるため、快適な睡眠をご提供出来ると考えております。是非、就寝環境改善にお役立て頂ければと思います。



消費者庁長官へ届け出られたもの。特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。

### その他の、いわゆる「健康食品」と呼ばれているもの

#### ■ 機能性食品

食品の三次機能(体調調節作用)に着目し、その機能性を標榜した食品全般が該当する。一般に、試験管内実験や動物実験から得られた効果から機能性を謳った食品が多く、機能性を発現する量に関する考え方が欠如した製品とされる。

ヒトにおいてその有効性・安全性が製品全体として審査され、国の許可を受けたものだけが、国が定めた特定保健用食品となっている。

#### ■ 栄養補助食品

かつてよく使用されていた名称。栄養成分を補給し、または特別の保健の用途に資するものとして販売する食品のうち、錠剤、カプセル等通常の食品の形態でないものと一応定義されていた。

#### ■ 健康補助食品

栄養成分を補給し、または特別の保健の用途に適するもの、その他健康の保持・増進及び健康管理の目的のために摂取される食品。

#### ■ 栄養強化食品

1996(平成8)年の栄養表示基準創設以前の制度において、健常人向けに「補給できる旨の表示」をすることが許可されていた食品。同制度の創設により、栄養強化食品は廃止された。

#### ■ 栄養調整食品など

国が制度化しているものではなく、表示の許可、認証、届出といった規制はない。ただし、健康増進法の虚偽誇大表示、食品衛生法、医薬品医療機器等法、景品表示法等に違反してはいけない。どのような食品が該当するかは不明。

#### ■ サプリメント

いわゆる健康食品のうち、特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態のものが該当すると考えられているが、スナック菓子や飲料までサプリメントと呼ばれることもある。

ビタミンやミネラルが栄養機能食品の規格基準を満たしているものは栄養機能食品と表示されている。

#### ■ 無承認無許可医薬品

いわゆる健康食品として流通している製品の中で、違法に医薬品成分を含有していたり、医薬品のような病気の治療・治癒を謳った製品であることが行政のチェックによって判明したもの。

### 健康食品と医薬品の違い

錠剤・カプセル状の健康食品は医薬品と混同されやすいのですが、この二つは全く異なるもの。その違いは、製品の品質(有効成分量、有害物質の混入の有無)、安全性と有効性の科学的根拠(病気の治癒・治癒効果の証明)、そして利用環境(専門職のサポート体制)です。

製品の安全性と有効性を確保するには、製品中に“一定量”の有効成分が含まれ、有害成分が含まれていないことが重要です。医薬品は全てGMP(Good Manufacturing Practice適正製造規範)に基づき、一定の品質が確保された製品として製造されています。

一方で、現在、多くの健康食品はGMPに基づく製造はされていません。漢方薬を健康食品だと勘違いしている人がいるようですが、同じ植物成分が使われていても、漢方薬は製品の品質が確保された医薬品です。「医薬品にも使われている成分です」との文言で製品の有効性をアピールしている健康食品がありますが、表示されている成分の製品中の含有量は、効果が期待できないほど微量であったり、医薬品とは利用目的や利用方法が異なっていたりすることがあります。

医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が検討されていて、医師・薬剤師の管理・指導によって安全かつ効果的に利用できる環境が整備されていますが、健康食品の選択や利用は消費者に任せられています。

また、厚生労働大臣の承認を受けて国内で正規に流通する医薬品には、それを適正に使用して重大な健康被害が生じた場合、救済を図る公的な仕組み(医薬品副作用被害救済制度)がありますが、健康食品にはこのような制度はありません。

薬	健康食品
製品としての品質が一定	同じ製品でも品質は一定とは限らない
病気の人が対象	健康な人が対象
医師・薬剤師の管理下で利用	選択・利用は消費者の自由

(独)国立健康・栄養研究所  
「健康食品・サプリメントの適切な使用の考え」より

### 健康食品の問題点

#### ■ 健康被害

原因には、粗悪製品の利用、過剰摂取、アレルギー体質の人の利用、医薬品との相互作用などが挙げられます。「健康食品は食品なので過剰摂取しても安全」と考えて効果を実感できない人が自己判断で過剰摂取することも健康食品に特有の現象と言えます。

多様な品質の健康食品が消費者の自己判断で利用されており、健康被害の正確な実態はよくわかっていません。東京都福祉保健局の調査によると、健康食品によって下痢や腹痛、発赤や発疹、身体の痒みなどのアレルギーと思われる症状が多いと報告されています。その他、肝機能や腎機能に障害が起きたという一部の報告があります。

健康被害に係る多くは、サプリメントと言われている錠剤・カプセル状の製品です。その理由としては、病気の治療目的に使われることが考えられます。また、特定の成分が濃縮されているため、日常食べている食品よりも身体への作用が強くなり、望まない影響が出やすくなります。重篤な事例として、医薬品との組み合わせが特に問題となっています。

#### ■ 根拠のない広告

健康食品の中には、「有名人が利用している」「希少な成分が含まれている」「病気が治った」「特許取得」「〇〇賞を受けた」などのキャッチコピーが付いているものが多く存在しますが、製品の安全性や有効性を保証するものではありません。病気の人を対象に治療効果を明確に実証した健康商品ははありません。当然、治療効果があれば、それは医薬品としての審査や届出が必要になり、莫大な時間と費用が必要となるはずですが、効果などが実証されていない広告は、「健康増進法」や「不当景品類及び不当表示防止法」で禁止されています。

また、「個人の感想です」「効果を保証するものではありません」といった効果の保証を打ち消す文言を併記すれば規制を逃れられると誤解している事業者が多いのも実情です。

#### ■ PIO-NET

PIO-NET(全国消費生活情報ネットワークシステム)とは、国民生活センターと全国の消費生活センターをネットワークで結び、消費者から消費生活センターに寄せられる苦情相談情報の収集を行っているシステムです。

PIO-NETには健康食品に関連した危害情報が多く報告されています。2023年5月31日現在、相談件数については、2020年度は2,536件、2021年度は1,134件、2022年度は1,184件、2023年度は212件(前年同期117件)となっています。

最近の事例として、消化器障害に関する相談では、「定期購入のサプリメントを購入し初めて飲んだところ、直後から下痢を発症したが、5回の購入が条件で解約できなかった」。「お試し価格のサプリメントを注文して1袋飲んだところ、下痢が続き体調を崩してしまった。いつでも解約できると記載があったので申し出ると高額な解約料を請求された」。



また、皮膚障害に関する相談では、「数百円のサプリメントを購入し、飲むと発疹が出たので解約を申し出たところ、4回の定期購入が終了するまで解約できないと言われた」。「定期購入のサプリメントで喉がイガイガするなどアレルギー症状が出て飲めない」。「健康茶を2週間ほど飲んだ後、一旦飲むのを止めたら倦怠感や微熱が数週間続き、この健康茶にはステロイドが含まれていることがわかった」などがありました。それから、「シロカまたはケイ素を多く含むとされるペットボトル入りの飲料水を、子どものアトピーに効くとの経験談によりネット通販で購入したが効果がない」など様々に寄せられていました。

#### 機能性表示食品 消費者庁が総点検

消費者庁は、2024年4月、およそ6,800の機能性表示食品のおよそ1,700の事業者に対して、医療従事者から寄せられた健康被害情報がないかや、情報の収集や国への報告の体制を尋ねる総点検を行いました。

回答は4月12日が締め切りで、5,551製品についての集計結果を発表しました。集計の結果、18の製品について、117件の健康被害の情報が医療従事者から事業者へ寄せられていたということ。死亡した事例はなく、下痢や湿疹などの軽症が多かったということですが、入院を必要とする重篤な症例も複数あったようです。

機能性表示食品の健康被害情報の報告は、ガイドラインで「入手した情報が不十分であったとしても速やかに報告することが適当」とされていますが、18製品の事業者は、軽症であったり、製品と健康被害の因果関係が明確でなかったりしたなどとして、いずれも報告していませんでした。

消費者庁は今後、事業者に聞き取りを行う他、専門家に医学的評価を依頼するなどして今回の調査結果を精査したうえで、健康被害情報の報告の義務化を含め、制度の見直しを検討していく方針とのことです。

機能性表示食品は医薬品と異なり、摂取が限定されるものではないことから、健康被害が急速に拡大するおそれも考えられます。反面、機能性表示食品のデータベースによると、これまで累計でおよそ8,200件の届出があり、このうち約2割にあたる1,500件あまりが撤回されています。撤回されている1,500件のうちの多くは販売の終了を理由にしていますが、中には機能性に科学的根拠があるという主張を取りやめたものも含まれていたそうです。

#### アトピーと健康食品

そもそもアトピー性皮膚炎は慢性の皮膚疾患ですから、「いわゆる健康食品」で効果があると、それは医薬品でなければならぬように思います。過去には、保湿クリームと称した商品にステロイド成分が配合されていた「無承認無許可医薬品」が度々販売されました。また、医療施設で取り扱われた漢方軟膏にステロイド成分の含有が判明し、アトピー患者さんによる集団訴訟もあったと記憶しています。

#### アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021より

最新版の上記ガイドラインに「アトピーを改善する食品」は残念ながら記載されていません。唯一、食品に関連する記載は、「アトピー性皮膚炎の症状改善にプロバイオティクスやプレバイオティクスを投与することは有用か」という項目が記載されています。研究結果を解析した報告が様々あるようです。「有意な改善が認められた」とする報告や「改善は認められなかった」との報告が混在しているのが実情のようです。

同ガイドラインでは、「現時点でアトピー性皮膚炎の症状改善にプロバイオティクスやプレバイオティクス、両方を組み合わせたシンバイオティクスは推奨しない」とされています。アトピー性皮膚炎患者、特に乳児では、食物アレルギーの関与が認められることがあります。しかし、食物アレルギーの関与が明らかでない

小児及び成人のアトピー性皮膚炎の治療にアレルギー除去食が有用であると示せる根拠が乏しいとシステマティックレビューでも述べられています。

特定食物によるアトピー性皮膚炎の悪化が確認されている場合を除き、一般的にアレルギーになりやすいという理由で特定食物を除去することは推奨されません。

#### ● プロバイオティクス：

ビフィズス菌や乳酸菌などの人の腸に存在する善玉菌。

#### ● プレバイオティクス：

食物繊維やオリゴ糖など、有用菌の“エサ”となるもの。

#### ● シンバイオティクス：

プロバイオティクスとプレバイオティクスの2つを組み合わせたもの。

#### ● システマティックレビュー (SR: Systematic Review)：

学術文献を系統的に検索・収集して、類似する内容の研究を一定の基準で選択・評価を行う研究もしくは研究の成果物のこと。

#### アトピー性皮膚炎と食事の関係は？

ガイドラインには記載がありませんが、アトピー性皮膚炎と健康的な食事について、少し調べてみました。

過去には、米の代わりに、稗や粟にする。など、「何処で買うの?」という情報も実しやかにありましたし、実践された方もおられたと思います。また、「回転食」といって、同じタンパク質を摂取せず、毎日、違うたんぱく質を摂る。それが高じてでしょうか、使用する食用油も同じ物を使わず、毎日違う食用油を使うなど、結構、厳格な指導があった時代もあり、アトピー子のお母さん方は、疲労困ぱい。当時は、「回転食」についてのご苦労話のご相談もよくありました。今は、全く聞かなくなりましたし、ドクターでさえ「回転食」をご存じないかもしれません。

アトピーと関連性がある食事について、先生方の論文などを調べてみたのですが、やはり近年の資料は見つかりませんでした。

「アトピーには和食がいい」というフレーズは、今も時々耳にします。確かにアトピーに限らず世界が認める健康食(塩分摂取量を除いてでしょうか)とされていますが、「アトピー性皮膚炎に対する栄養学的アプローチ-伝統的和食の効用」という研究発表がありました。ただし1996(平成8)年の今から28年前の研究結果です。

研究では、1995(昭和30)年代には、アトピー性皮膚炎が全く見られなかった頃の食生活「伝統的な和食」は、主食に、主菜(魚介類や大豆類のたんぱく質)と副菜(緑黄色野菜・根菜類・海藻類など)で五大栄養素がバランスよく摂れる食事であったが、今や高タンパク、高脂質となり、副菜が極端に少ない食事になっている。は事実かもしれませんね。世界が認める和食は、昭和30年代の食事だったとまとめられています。「飽食の時代」という言葉も死語?かもしれませんが、「一汁三菜」が、今度はストレスになりそうです。

#### 「早寝・早起き・腹八分目」

随分前になりますが、アトピー治療で有名なドクターからお聞きした言葉です。裏返せば、寝不足に栄養過多な食事、間食、別腹のデザート。アトピーに限らず健康的な食習慣とは少し違いますね。

先程の「一汁三菜」の食事は、もはや修行僧だけかもしれません。また、塩分過多の食事はアトピー性皮膚炎の炎症を増幅させるという研究報告もあるようです。健康を保つ三大要素は、バランスのとれた「食事」、適度な「運動」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。未だ商品回収のCMが流れる健康食品ですが、値段からお薬ほど効果が無い?と考えてよいのか、効果も少ないから副作用も少ないのか?市場規模からも手軽な食品?となっているのかもしれませんが、「何かを足す。前に何かを引く」ことから始めてみるほうが、身体にもコスパにも良いのかもしれませんが、でも、子どもの頃を思い起こせば、小学校で肝油の頒布、自宅には、紅茶キノコに○ブルーネ、養○酒もあったなあ～。

## 食物アレルギー表示が変わりました! カシューナッツ=推奨表示 まつたけ=削除

消費者庁より2024年3月28日付けで、食品表示基準の一部を改正する内閣府令が発表され、食物アレルギー表示が変わっています。

	特定原材料の名称	表示
特定原材料	えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生 (8品目)	義務
特定原材料に準ずるもの	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカデミアナッツ・もも・やま芋・りんご・ゼラチン (20品目)	推奨 (任意)

今回、食物アレルギー表示推奨(任意)品目に「マカデミアナッツ」が追加されましたが、今まで表示推奨となっていた「まつたけ」が削除されました。品目数は、20品目と変わりません。「まつたけ」の削除については、食物アレルギー表示に関するアドバイザー会議や消費者委員会食品表示部会などで検討されたようで、直近4回の全国実態調査で症例数が上位20品目に入っていないもの。またショック症例数が極めて少数である場合に該当する品目が削除候補になるそうです。卵や小麦と比べると「まつたけ」を食する機会は、ほぼ無いに等しいと思いますが、患者さんが減った訳ではない部分が少し気がかりです。

また、昨年の2023年3月9日には、「くるみ」が、食物アレルギー義務表示対象品目に追加されています。

全国調査により木の実類の割合が増加しており、義務表示となった「くるみ」以外にも、推奨(任意)表示である「カシューナッツ」は木の実類の中で、症例数に占める割合が特に増加しているそうです。

「くるみ」のアレルギー表示の義務化は、2025年3月31日までの猶予期間とされていますので、現状の売り場にある「くるみ」を含む食品や商品の表示には「義務」表示と「推奨(任意)」扱いのまま表示されていない商品が混在しているのかもしれませんが、「くるみ」と同じクルミ科のペカン(ナッツ)は、症例数は少ないようですが「くるみ」との交差反応性が認められる場合があるため、「くるみ」にアレルギーがある方はペカン(ナッツ)にも注意が必要となっています。

2021年度の「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査/n=6080」によると、三大アレルゲンとされていた鶏卵(33.4%)・牛乳(18.6%)・小麦(8.8%)の小麦を超えて、木の実類(13.5%)となっています。

そのほかの木の実類には表示義務はありませんが、ピスタチオやヘーゼルナッツ、ココナッツなどへの食物アレルギーも増加しているようです。

## 大阪はびきの医療センターの 食物アレルギー料理教室 レシピ集



外はカリッと!中はもちっと!袋で簡単に作れる!

### 白玉粉で作るもちもちプチパン

★材料★(10個分)

- 白玉粉…………… 100g
- 片栗粉…………… 20g
- 砂糖(お好みの糖類で可)… 10g
- 塩…………… ひとつまみ
- 調整豆乳…………… 100ml
- サラダ油…………… 8g
- 黒ごま…………… 大さじ1杯(5個分)
- 青のり…………… 小さじ1杯(5個分)

使用しているアレルギー食材(網掛けで表示)			
えび	かに	くるみ	小麦
そば	卵	乳	落花生
アーモンド	あわび	いか	いくら
オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉
ごま	さけ	さば	大豆
鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン

### ＜作り方＞

- ① ビニール袋に\*の材料を入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、白玉粉の粒をつぶすようにこねる。
- ② ①を2分割し、それぞれに黒ごま、青のりを加えてこねる。
- ③ ②をそれぞれ5等分して丸める。
- ④ トースターの天板にアルミホイルを敷いて③を並べ、アルミホイルをかぶせて10分ほど焼く。  
その後、アルミホイルをはずして焼き目がつくまで5分ほど焼く。



### レシピのポイント

- ◎ ポンデケージョをイメージした一口サイズのもちもちパンです。
- ◎ 白玉粉の粒がなくなりなめらかになるまで、よくこねてください。こねが足りないと、べたついて丸めにくく、焼いても膨らみにくくなります。
- ◎ 白玉粉はメーカーによって水分量が異なるので、耳たぶくらいのやわらかさになるよう、豆乳の量は加減してください。
- ◎ 焼きたてより、粗熱が取れた後の方がもちもち感が感じられます。
- ◎ 出来上がり後は、冷凍保存ができます。
- ◎ 再加熱する際は、電子レンジでの加熱がおすすめです。  
目安時間 500W・600W：20秒
- ◎ 人参やかぼちゃ、きなこなど、お好みの食材を混ぜてアレンジできます。甘めがお好みの方は、砂糖を増やしてみてください。
- ◎ カルシウムが強化された調整豆乳を使用すれば、乳アレルギーで不足しやすいカルシウムをとることができます。

大阪はびきの医療センターのホームページには、料理教室のレシピが掲載されていますのでご覧ください。  
除去食療法に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

※安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

料理教室の  
レシピは  
こちらから



the GUNZE  
MADE IN JAPAN

## 敏感肌のお子様の肌着選びに

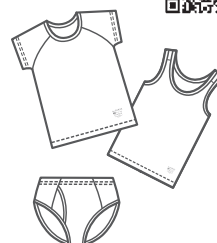
-the GUNZE KIDS 敏感肌用-

刺激の少ない縫製と綿にこだわった、  
お子様が安心して着られる天然素材の子供肌着です。

男子 女子 サイズ100~160

グンゼ株式会社

<https://www.gunze.co.jp/>



送達ご希望の方はご連絡ください。

書面・メールにて受付中

## 日本アトピー協会通信紙 あとぴいなう

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 9月12日

〒541-0045  
大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階  
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052  
E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp  
Home Page <http://www.nihonatomy.join-us.jp/>



医食同源

「からだは食べた物で作られる？」

「医食同源」を調べてみると、中国の古くからの言葉とされているようですが、出典は不明のようです。

病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので、「源」は同じだという考えとこのこと。体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としないという「薬食同源」の考えをもとにした造語とも言われています。

確かに、「からだは食べた物で作られる」訳ですから、好きな物ばかり食べていると、なんだか偏ったからだになってしまいそうな気がします。健康食品やサプリメントで補う日常が当たり前になっている食生活ですが、もう一度「食事の基本」を自らのためも含んで見直してみました。

「食生活指針 10カ条」

ちょっと堅苦しいですが、平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたそうです。その内容ですが、栄養士のような専門家でなくても活用できるように策定されており1980年頃から、糖尿病などの生活習慣病や、がんや心臓病などの主要な死因に関係する病気と食生活とのつながりが科学的にはっきりしてきたため、そのような病気を予防することも主な目的とされているそうです。

①食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また食事作りに参加しましょう。

②1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食は、摂り過ぎないようにしましょう。
- ・飲酒は、ほどほどにしましょう。

③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手く組み合わせましょう。

④ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食摂って、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

⑤野菜類・果物、牛乳、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分に摂りましょう。

⑥食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪の摂りすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく摂りましょう。
- ・栄養成分表示を見て食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から、無理な減量はやめましょう。
- ・しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。

⑧食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うと共に、行事食を取り入れながら自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・時には新しい料理を作ってみましょう。

⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買い過ぎ、作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心掛けましょう。

- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

⑩自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ってみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子供の頃から、食生活を大切にしましょう。

基本の「キ」しか載っていないように思いますが、読むのは簡単。実行するには。。時間がない。コスト高。面倒くさい。色々言い訳を考えてしまいます。

「栄養3・3」運動

耳が痛い?内容が続きますが、食生活のあり方を簡単にした標語のようなものだそうです。

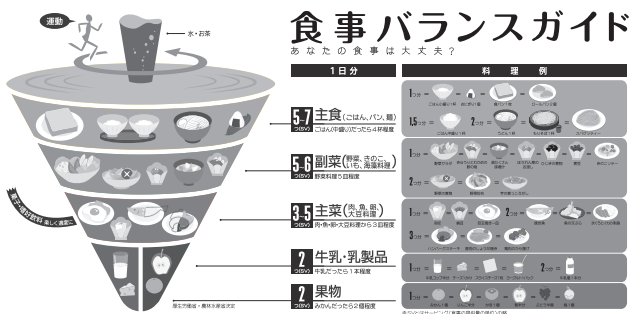
「栄養3・3」運動の「3・3」は、3食・3色を意味し、毎日、朝・昼・夕の3食と、3色食品群の揃った食事を摂ることを示しているそうです。3色食品群とは、「赤色の食品=肉・魚・卵・大豆・牛乳」などで、血や肉をつくる食品。「黄色の食品=ご飯・パン・芋・砂糖・油」などで、働く力になる食品。「緑色の食品=野菜・海藻・果物」などで、体調を整える食品だそうです。朝にトーストとコーヒーだけだと「黄色の食品」だけになるそうです。

食事バランスガイド

でも、「何をどれだけ食べたらよいのか？」判らないですね。

「あなたの1日に必要な推定エネルギー量」が計算できる日本医師会のHPがありました。

計算してみると、実年齢・男・活動レベル低いを選択すると「1日に必要な推定エネルギー量=2220Kcal/日」の結果。また適正体重やBMI値も簡単に計算できました。



イラストは、先程の「食生活指針」を分かりやすく厚生労働省と農林水産省によって作られたもので、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものだそうです。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分して、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて1日の食事の目安が示されるそうです。

以下、厚生労働省のHPにある「食事バランスガイド」についてというページにチェックシートがありました。QRコードから食生活チェックしてみてください。また、詳しいリーフレットもありますので、ご参考にしてください。



<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

※厚生労働省「食事バランスガイド」についてより

健康なからだに必要な栄養素は、エネルギーになる成分であるタンパク質・炭水化物・脂肪、からだの働きに重要な役割を果たすビタミン・ミネラル、最近では食物繊維が、第6の栄養素とも言われるそうです。1日3食30品目。「まごわやさしい食事」は、本気モード?意識しないと毎日続けるのは、やはり難しいでしょうか。

## 令和6年能登半島地震 被災されたアトピー性皮膚炎患者さんへの支援ご報告

### 令和6年能登半島地震に係る被害状況等について(内閣府)

令和6年1月1日16時10分、マグニチュード7.6、震源の深さは16km(いずれも暫定値)最大震度7が観測された能登半島地震が発生し、先日の6月3日にもマグニチュード6.0、深さ14kmと推定される地震が発生。石川県輪島市、珠洲市で最大震度5強、能登町で震度5弱、石川県能登から新潟県上越、中越で震度4を観測しています。さらに、この地震の直後にもマグニチュード5.0、最大震度4の強い地震が発生していたようです。

今回の地震で、全半壊の建物が崩れ落ち、支援に入っておられるボランティアの方々も避難されたというニュースもありました。全国各自治体からの応援職員や、復旧支援活動に参加されている個人ボランティアの方々、一般企業からも有志社員の方々がボランティアとして現地入りされていました。

しかし、現地入りされた方々のお話を聞きますと、やはり復旧支援のマンパワーが圧倒的に不足しているとのこと。

1月1日の地震による被害は、内閣府の6月4日の発表によると地震により亡くなられた方が260名(内 災害関連死30名)、現在も避難所生活を送られている方が2,854名おられるとのこと。仮設住宅の建設も順次進み、避難所生活されている方々も減ってきていますが復興には、ほど遠いのが現状かもしれません。

### 震災・豪雨災害支援に学んで

弊会の設立は、1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災のご支援からはじまりました。前理事長が個人的な支援を行っていた際、被災地で寄り添うアトピー患者さんとそのご家族との出会いがきっかけです。アレルギー対応の粉ミルクをメーカー様に依頼して現地にお届けしたのですが哺乳瓶が無いことにも気づかず、今度は有志のドクターより哺乳瓶をお送り頂き再びお届け。その他にも、フルート奏者の円城三花さんにご協力頂き、フルート演奏による被災地の病院慰問などのご支援も行いました。

新潟県中越沖地震、熊本地震、北海道胆振東部地震、西日本豪雨災害、そして、東日本大震災など、出来る限りのご支援を行って参りました。近年では、各自治体のHPには緊急ページが作成されて随時、更新されます。災害時は不要不急の連絡は控えるべきですが、患者さん方の情報を入手することが難しく、食物アレルギーがある患者さん方の情報も公的な機関への情報が届いていないケースもあり、ご支援の初動が遅れます。

### 「災害時備蓄品パック」のご支援

これまでの様々な災害時や、特に東日本大震災のご支援より学んだことは、やはり「自ら準備しておく」という基本的なことでした。今回の能登半島地震では、壊滅的な輸送ルートの確認や宅配業者さんの運行状況などの確認を行った結果、ご支援を始められたのが1月下旬。既に、アト



ピー患者さんの症状悪化は否めませんが、パックには、アトピー患者さんが症状ケアに必要な17アイテムを詰め合せました。

弊社公式Xにて申込フォームを作成し、またフォロー頂いている皆様にはリポスト(拡散)をお願いし、多くの方々にご協力を頂きました。皆様のお力添えをもって3月末日迄の集計では、総件数67件。約80名の皆様にお送りさせて頂きました。

加賀市3件・金沢市7件・かほく市3件・小松市1件・珠洲市1件・七尾市28件・野々市市1件・羽咋市8件・白山市1件・鳳珠郡4件・輪島市10件(計67件)

また、日本赤十字社石川県支部・大阪府「令和6年能登半島地震 大阪府義援金」へのご寄付も行いました。

### 国土強靱化計画

さらに、弊会のこれまでの支援活動について、内閣官房 国土強靱化推進室発行の令和6年度「国土強靱化 民間の取組事例集」に、主に東日本大震災の支援内容について、A4見開き2ページにご掲載を頂きました。

国土強靱化とは、「災害に対する事前の備えとして、予断を持たずに最悪の事態を念頭に置き、人命を最大限に守り、また、経済社会が致命的な被害を受けず、被害を最小化して迅速に回復する「しなやかさ」を備えた安心・安全な国土・地域・経済社会を構築することを目指しています。」とされています。

弊会の小さな活動ですが、少しでも様々な団体様のお役に立てばと願っております。いつ何時か分からない地震、ここ数年の台風や線状降水帯による豪雨災害は、平年化してきています。「明日は我が身」を心に刻み備えたいと思います。



## 読んでみました!! この書籍!!

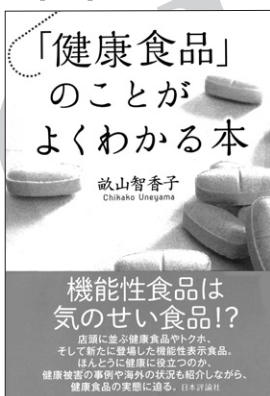


みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張っって前向きに捉えて行きましょう。

### 【タイトル】「健康食品のことがよくわかる本」

【著者】畀山 智香子 【発行者】株式会社評論社 【定価】1600円(税別)

帯にある挑戦的?揶揄的な表現から興味深く読みました。著者は国立医薬品食品衛生研究所安全情報部室長。ご専門は、薬理学や生化学で薬学博士。健康食品の前に、食品の安全の定義は、リスクが許容できる範囲内である。ということだそうです。これまでに食べてきた経験上で安全を確認しているだけで、何で出来ているか完全に分かっている訳ではなく、1粒の米でさえ化学的に合成することは出来ないそうです。また、「低カロリー」や「ゼロカロリー」表示のカラクリや「〇〇成分が多い」「少ない」「豊富」などを表示するにも栄養素ごとに所要量が設定されているそうですが、全く知らない話ですね。さらに、皆さんにも気になる「免疫力」という表現。実は医学用語ではないそうです。スーパーフードに栄養補助食品などの明確な定義は無いそうです。一体健康食品って何なんでしょう?



### 【タイトル】「世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事」

【著者】津川 友介 【発行者】東洋経済新報社 【定価】1500円(税別)

著者は、UCLA内科学助教授。ハーバード大学で修士号、博士号を取得。誰もが願う「健康」ですが、健康になれる情報には色々な偏向や思い込みなどバイアスがかかっていることも多そうです。日本人は世界の中でも健康意識が高い国民だそうです。本書では、皆さんが体に良いと思っている食材や成分について科学的根拠を示して、日本人が勘違いしがちな健康常識について解説されています。また、身体に悪いという科学的根拠がある食べ物と題した章立てもあって、ちょっと考え込んでしまいそうです。牛肉や豚肉、牛乳、ヨーグルトに、チコレートや野菜ジュース、オリーブオイル、オーガニック食材などなど、気になる食材の情報も満載です。「今日の夕食何にしよう?」「何でもいよいよ」で、結局好きな物晩ご飯。年に1度の神頼み「健康で暮らせませうよに」だけでは心許ないですね。



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052