

# 健康食品との賢い付き合い方

～健康食品で不健康にならないために～

11月6日に  
開催しました

## 基調講演「健康食品をヘルスケアに活用するために」

必ずおぼえてほしいこと  
「健康食品は薬ではありません！」

- ・ 誰にでも効く健康食品はない
- ・ 病気の治療効果はない
- ・ 健康食品で体調不良を起こす可能性がある
- ・ お薬を飲んでいる方は、医師・薬剤師に伝える



国立健康・栄養研究所  
食品保健機能研究部  
部長 千葉 剛 先生

**重要!**

- 健康食品を購入する際気をつけることは？  
→ 本当に必要かを考え、表示をしっかりと見て宣伝広告に惑わされない
- 健康食品の使用を開始するとき気をつけることは？  
→ 製品名、摂取日、量、体調をメモする
- 健康食品を摂っていて体調に異変を感じたら？  
→ すぐに使用をやめる、医療機関で診てもらう、最寄りの保健所に連絡する

食事バランスガイドを利用しよう！

食中毒予防、  
感染症予防



適度な  
休養



健全な食生活



適度な  
運動



健康に過ごすためには**健康的な生活習慣を！**  
健康食品は補助的に！

このほか、厚生労働省、消費者庁、大塚食品株式会社からの情報提供、パネルディスカッションがありました。

## 食品安全リスクコミュニケーターの感想

健康食品は、健康意識が高い人がより元気になりたくて利用することが多いと思いますが、摂り過ぎる（過剰になる）ことでかえって健康を害することがあることが分かり、気をつけないといけないと思いました。

不足している栄養素を補うには便利ですが、自分に必要かどうかよく考えて摂らないといけないですね。



健康食品を利用するときは、効果が感じられているか、体調に異変が起きていないか、自己点検がとても大事だと感じました。また、継続するかどうかも、自分が感じている効果と購入費用が見合っているかを考えて、決める必要がありますね。

より注意が必要な「指定成分」についてや、健康食品の素材情報・基礎知識が分かる国立健康・栄養研究所のサイトを知れたのも良かったです。今後購入を検討する際には役立てたいです。



「健康食品」の  
素材情報  
データベース



健康食品の  
基礎知識

# 大津市食品安全リスクコミュニケーター※ 令和4年度の活動のご紹介！

※H28～H30に実施した「食の安全講座」（全13回）を修了した市民の皆さんが中心となり活動しています。

## 6月

### ●1日「消費者月間・食育月間 合同研修」

消費者問題啓発協力員の皆さんと一緒に研修を行いました。  
滋賀県水産課から「私たちのびわ湖と魚たち」  
大津市保健所衛生課から「湖魚から考えるフードチェーンと食の安全」について話を聞き、グループワークを行いました。

グループワークでは、子ども時代の湖魚を食べた思い出や、家庭で意識せずやっている食中毒予防で盛り上がり、楽しかったです。



### ●7日「食品安全リスクコミュニケーター ミーティング」

最近の食品衛生の話題の共有や、シンポジウムを含めた今年度の活動について話し合いました。



## 8月

### 食品衛生月間

龍谷大学農学部インターンシップの学生さんと一緒に3日にわたり活動しました。

### ●24日「食品を安全に食べるために」

保健所職員の講話の後、意見交換を行いました。



学生さんがしっかり意見を言われていました。手洗いチェッカーでは、意外と洗い残しがあることに驚きました。

### ●25日「手洗い指導者講習」

手洗いチェッカーを用いた子ども対象の手洗い指導の方法についての講習を行いました。

### ●26日「食品衛生・食育すごろく作成」

試作すごろくを实际やってみながら、付属のカードのアイデアや改善点を出し合いました。

↑完成したすごろくは児童クラブに配布しています。今後イベントなどでも活用していきたいです。

開発、製造、流通まで、安全を保つために緻密に管理され自信を持たれていることが分かりました。



## 9月

### ●27日「大塚食品株式会社 琵琶湖研究所 見学」

管理栄養士を目指す学生さんと一緒に、唐崎にある研究所を見学しました。レトルト食品を中心に、大塚食品の食の安全に関する取り組みについてお話を聞きました。



## 10月～11月

### シンポジウム関連

### ●10月26日「シンポジウム事前勉強会」

シンポジウムのテーマ「健康食品」について事前学習をし、消費者としての疑問点をまとめました。

裏面に内容をまとめています

### シンポジウム

### ●11月6日 食の安全・安心シンポジウム

#### 「健康食品との賢い付き合い方」

オンライン開催のシンポジウムで、リスクコミュニケーターの竹村さんが消費者の立場のパネリストとして登壇されました。

#### 質疑・パネルディスカッションの様子



### ●11月10日「シンポジウム振り返り会」

シンポジウムの内容を振り返り、意見交換を行いました。

ご自身や家族がフレイルに直面しておられる方もおられ、質問も活発に行われました。振り返りでは立命館大学の小沢先生をお迎えし、近況報告や最近の食品安全のトピックについて話し合いました。

## 2月

前半の研修は消費者問題啓発協力員の皆さんと合同で行いました。

### ●14日「フレイル予防のための食事」（講師：滋賀県栄養士会）

#### 「令和4年度の振り返り、まとめ」

滋賀県栄養士会の講師から話を聞いた後、今年度の振り返りを行いました。

### その他にも…

小中学校児童保健委員での手洗い指導、シンポジウムの周知や参加、地域での食品安全の啓発（リーフレット配布やロコミ）など、食の安全安心に関わることにご協力を頂いています。

\*この通信の内容は、大津市食品安全リスクコミュニケーターの皆さんが中心となり作成しました。