

# 誣い文句を過信してはいけない

## 「健康に良い食品」

### トクホについて

協同組合 医療と福祉 藤竿伊知郎(薬剤師)



安全性の問題  
健康食品の食用油が、大きな不安を呼び起こしました。9月17日、トクホ(特定保健用食品)の大ヒット商品「エコナ」が販売中止になりました。

問題となったのは、発がん物質が見つかったためです。ドイツで問題とされた100倍の量が含有されていたため、トクホの承認を取り下げ、販売を一時的にやめました。

エコナは、6年前には発がんを促進することを疑われ、今でも動物実験を続けています。また、動脈硬化を促進するトランス脂肪酸が通常の食用油の2〜10倍多く含まれているなど、消費者団体が安全性を問題視してきました。

安全性の検討が続いている間も、メーカーは、894品目が許可されており、2007年の市場規模は6800億円で、2005年以降、売り上げの伸びは鈍ってきました。

今年もめっきり寒くなり、風邪の季節がやって来ましたが、何と云っても予防が一番です。是非、予防を心がけましょう。



トクホには誣い文句の上や隣にあるようなマークが表示されている

伸びは鈍ってきましたが、一般医薬品(大衆薬)の売り上げを抜いて成長を続けています。(図参照)

メタボ対策を売り物にしたトクホを利用すれば、美味しいものを好きなだけ食べられるようになるのでしょうか。

トクホの製品は、人体実験により、安全性と有効性が確認されています。しかし、メーカーの発表する資料を見ても、その効果は弱いものです。長期に使用した場合の安全性は、市販後モニターに依存しています。

トクホの落とし穴  
食後に血中の中性脂肪の上昇を20%抑える、と宣伝しているウーロン茶があります。

摂取カロリーのうちで脂質の割合が30%の人で考えると、わずか6%、100Kcalのカロリー制限でしかありません。マヨネーズを大さじ1〜3杯(20g)余分に食べてしまえば、効果は帳消しです。

心得その②  
冬は外気の乾燥や室内の乾燥に注意をしましょう。こまめに水分補給をし、夜は部屋に加湿器を稼働させましょう。

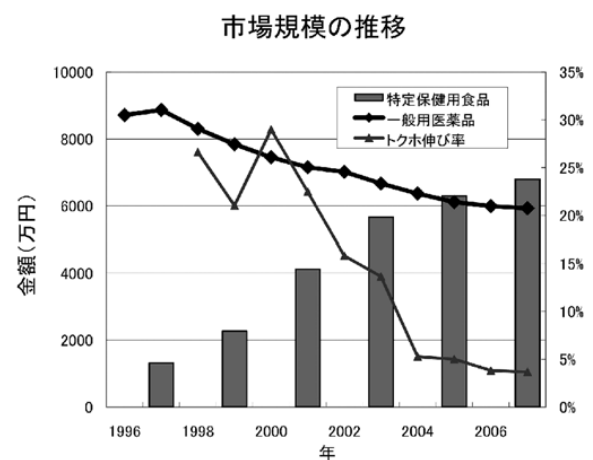


図 金額は日本健康・栄養食品協会の調査及び2007年薬事工業生産動態統計年報から



## 冬を元気で健康に過ごすには

内科外来 山崎陽子(看護師)

心得その③  
日中の暖かい時間帯に週3回30分以上ウォーキング等の適度な運動をしましょう。

### 心得その④

友達と交流をしたり、家族の中で役割を持つことも大切です。そして、今度実施されない後期高齢者医療制度に反対する等が、元気に過ごす秘訣になるでしょう。

### 心得その⑤

でも疲れた時は決して無理をしない。体の声を耳をすませて正直に休んで下さい。そして、体調のすぐれない時は代々木病院を利用して元気に過ごして下さい。

### 食事の基本はバランス

サプリメントで特定の栄養成分だけ取ることは、偏食です。食品を丸ごと食べず、特定の成分を濃縮し、他の栄養素を捨てている食品を取るのはいけません。新しい食品の安全性がはっきりするまでは時間をかけて食べてください。

健康をまもる食事に必要なことは、バランス感覚です。

皆さんは自分が何のためにくすりを飲んだら使ったりしているか知っていますか？医師が知って欲らくすりばいりと考えられている人や、くすりは怖いから飲まない人も飲みたいという人も減らしていきたくすり、飲まなかったりする人もいるのではないのでしょうか？また、同じ病気だからと家族のくすりを飲んだり、人にあげたりしていませんか？くすりってそんなに気楽に使っていいものなのでしょうか？



## くすりの話あれこれ 49

### くすりを使うこと

谷本 昌義(薬剤師・たくみ外苑薬局)

必要なことです。そして使うとき、使っていないときは悪い面が出てこないようにきちんと管理することで安全に使うことができます。そのあとも病気の状態が変わるたびに、くすりをやめるのか続けるのか増やしていくのかをきちんと判断してもらわなくてはなりません。



街を色どるイルミネーション 表参道ヒルズ前にて