

## 第 12 回練馬区食の安全・安心シンポジウム

### 健康食品を正しく知ろう

2016 年 10 月 29 日（土）午後 2 時～4 時

練馬区役所アトリウム棟地下 多目的会議室

#### 開 会

【司会：練馬区保健所 枝村 聡生活衛生課長】

ただいまから「第 12 回練馬区食の安全・安心シンポジウム」を開催いたします。この食の安全・安心シンポジウムは、今年度で第 12 回を迎えます。今年度のテーマは「健康食品を正しく知ろう」です。

私は本日の司会の、練馬区保健所生活衛生課長の枝村と申します。どうぞよろしくお願いたします。

では、これからのスケジュールをご案内いたします。

第一部は基調講演になります。

第二部はパネルディスカッションです。皆様からのご質問を中心に意見交換を行ってまいります。

受付で事前に質問事項を記入いただいたものを回収しております。また、これから質問事項をご記入いただいた場合は、講演の後の休憩時間中に職員が回収いたします。

なお、本日の講演会は「健康食品を正しく知ろう」というテーマですが、皆様にご愛用なさっている個別の商品に関するご質問については、ご遠慮願えればと思います。どうぞよろしくお願いたします。

それでは開会に当たりまして練馬区保健所長の矢野よりご挨拶を申し上げます。

#### 開会の挨拶

【矢野久子：練馬区保健所長】

皆様、こんにちは。ただいまご紹介にあずかりました練馬区保健所長の矢野でございます。本日は多数ご参加いただき、まことにありがとうございます。

練馬区の食の安全・安心シンポジウムは、平成 17 年から開催いたしまして今回が 12 回目でございます。このシンポジウムはパネルディスカッションがございますように、区民の皆様、事業者の皆様、そして専門家の皆様の意見交換の場ということで、食の安全・安心について、その時々のお話になるテーマを取り上げて行っているものでございます。

今回は「健康食品を正しく知ろう」というテーマで開催いたします。健康食品というとかかなり昔からあると思いますが、最近はコンビニでもお茶や、ヨーグルトなどにもいろいろなことに効くと書いてある食品が増えていると思います。また、「特定保健用食品」や「栄養機能食品」「機能性表示食品」と書いてある食品もありますが、その違いがよくわからない方もいらっしゃるのではないかと思います。

本来、健康食品というのはそれだけで健康になるものではなくて、基本的なバランスのとれた食事に何か補うということなのでございますが、私も、ちょっと忙しいときとか、疲れたときとか、健康食品がいいのではないかしら、これで元気が出るかしらと思うこともあります。

本日は第一部では梅垣先生に健康食品についてのご講演をいただき、第二部ではパネルディスカッションということで皆様のご意見もいただきながらお話を進めてまいりたいと思います。このシンポジウムをお聞きになることによって、健康食品との付き合い方についての理解を深めていただきましたら幸いに存じます。

以上で開会の挨拶にかえさせていただきます。本日はよろしく願いいたします。

## 第一部

### 基調講演

#### 【司会】

それでは第一部の基調講演を始めさせていただきます。テーマは「健康食品との付き合い方」でございます。

本日の講師の先生をご紹介します。ご講演いただきますのは国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所情報センター長の梅垣敬三先生でいらっしゃいます。それでは梅垣先生、どうぞよろしく願いいたします。

## 健康食品とのつきあい方

【梅垣敬三：国立健康・栄養研究所情報センター長】

(PP01) [←ご参考までにパワーポイントのページ数を表示]

皆さん、こんにちは。ただいまご紹介いただきました健康・栄養研究所の梅垣と申します。きょうは「健康食品とのつきあい方」ということでお話しします。皆さん方は健康食品はいいもの、悪いものといろいろなイメージを持たれていると思います。一番の問題は誰が、どういう製品を、どうやって使うかによって、いい場合もあるし、悪い場合もあるので、そのところをぜひ理解していただきたいと思います。

健康食品はあくまでも食品ですから、私たちの体に強い作用があるものではありません。もし食品に強い作用があったら、それは有害な影響が出てくるので、食品として流通することを行政が許可していないのです。

では健康食品はどういう使う意味があるのでしょうか。これは私の考えですが、生活習慣とか食習慣を改善する動機づけに使うというのが一番であって、それが伴わなければ、恐らく摂っても意味はないと思います。

そういう意図でお話ししますので、おつき合ください。

(PP02)

お手元の資料を見ていただければと思います。

まず1番目に健康食品とはです。いろいろな健康食品があります。この全体像についてお話しします。

それから2番目に医薬品との違いです。これが一番重要で、健康食品で病気が治ったというイメージを持たれている方がいらっしゃるかもしれませんが、医薬品ではありません。

それから3番目に健康食品情報の解釈です。いろいろな情報がテレビに出っていますが、実はよくよく考えてみるといいことしか言っていないのです。効果があるということは、使う人の状況によっては、悪い影響が出る可能性もあるのです。健康食品でよく出る有害事象としては、下痢をしたとか、腹痛を起こしたとか、肝機能障害が悪化したとか、それから発疹というアレルギー症状です。そういう情報は、コマーシャルでも皆さん方はほとんど見ていないと思います。それは売る側がそのようなネガティブな情報を出すと売れないからということで、私たちは一方通行の情報しか見ていません。そのところをぜひ理解していただきたいと思います。

それから食品機能で考慮すべきことですが、これは最終的には私が伝えたいことで、食品は基本的に味があって、おいしくて、食べて元気が出たというのが重要なのです。健康食品の中に錠剤・カプセルのものがありますが、これは食品と言わないほうが良いと私は思います。錠剤・カプセルのものを飲んで、おいしかったと思う人はまずいないと思います。

そのところを理解していただければ、健康食品とうまくつき合うことができると思います。

(PP03)

まず、私たちが健康食品やサプリメントと言っているものはいろいろなものの総称です。結局、こういう錠剤やカプセル、ヨーグルト、お茶などは全部健康食品なのです。なぜかという、健康食品やサプリメントというのは法令上の定義がないのです。だからいろいろなものが健康食品とされています。

一番の問題は錠剤・カプセルです。これは先ほど言いましたがもはや食品ではないので、使う目的は健康の保持・増進を皆さんは期待されています。その効果がなかったら意味がないのです。一方こういうお茶とかヨーグルトとか、普通の食事だったらおいしかったという効果はあります。ですからこのところをぜひ理解していただきたいと思います。

(PP04)

皆さん方はこういういろいろな健康食品を利用し、これの効果を求めています。では、どういう根拠でこの効果が出てきたかを私たちは知りたいのです。中には試験管の中の実験だけで、何か効果があったという製品をつくっています。例えば、最近、酵素食品というのがありますが、酵素はたんぱく質なのです。だから摂取したら消化管で全て分解されます。そのまま血液に乗って体のどこかに行くということはありません。これはもう試験管の中だけの話です。だから食品の調理・加工のところでは意味はありますが、摂って意味があるのは恐らく消化酵素だけです。消化管の中で作用するものだけだと思います。

では動物実験はどうかというと、動物実験はものすごく劇的な効果が出るように過剰投与をしています。だからヒトが摂取したら毎日バケツ一杯食べなければいけないという条件でやっている場合もあります。

ではヒトの試験ですが、いろいろありまして、無作為化比較試験、RCTと言うのがあります。これはこの会場の方を無作為に二つのグループに分けて、片方には試験をしたいもの、片方にはその対照となるものを、例えば3カ月ぐらい摂取してもらって本当に血糖

値が上がりにくいのかどうかや、脂肪はつきにくいのかどうかというのを調べる試験です。今のところこれが一番信頼できる試験です。

ちなみに特定保健用食品は、この試験をしないと表示はできません。私たちがいろいろな商品を見るときに、いろいろな根拠で製品ができていますが、めちゃくちゃな表示をされたら困るので、法律による表示の規制というのがあるわけです。

(PP05)

では、どういう食品と機能があるかというのをお話しします。私たちが口の中に入れるもので医薬品以外のものは、日本では全て食品になっています。食品か医薬品かの二つの区別しかないので。普通の食品に効能・機能の表示はできません。なぜかというところ消費者が薬と勘違いされて使われると困るし、大体、根拠があるかどうかわからないというのが今の現状です。

一般食品という中にいわゆる健康食品と呼ばれるものがあります。ただ、いろいろな研究が進むと有効性や機能性の根拠のあるものが出てきます。それが特別用途食品と呼ばれるもの、それから保健機能食品と呼ばれるものです。これはいろいろわかりにくいのですが、ここだけ見てください。

保健機能食品という中に皆さんがよく聞くトクホがあります。これは保健機能の表示ができて、国が全て審査をしています。

栄養機能食品というのはビタミンとかミネラルとか栄養素です。ヒトにおける必要量が明確なものだけ栄養機能の表示をしてもいい。ただし、これは国が審査をしていません。栄養機能は明確になっているので、ある食品の中にビタミンがどれぐらい入っていたら表示をしてもいいというルールをつくっています。

昨年出てきた機能性表示食品というのがあります。これは特定保健用食品と同じ表示ができるのですが、国の許可、審査は要らなくて、全て企業の責任で表示するというものです。

実は特定保健用食品と機能性表示食品は同じ保健の機能表示をしています。この機能性表示食品ができたのは、トクホを企業の人々が許可を取得するにはお金もかかるし、時間もかかる。もう少し簡単なもの、言いかえたらトクホには届かなかったものというのでできました。お金も時間もかからずに、申請して表示ができるものが機能性表示食品というふうに理解されたらいいのではないかと思います。

私たちが自己判断で使えるものというのはここです。食品の中の保健機能食品と、いわ

ゆる健康食品。一般には健康食品という定義はありませんが、この二つが皆さん方が思われている健康食品です。

(PP06)

健康食品というのは食品の中にあります。これは機能表示ができるものとできないものの二つに分けられます。表示ができるものには、先ほど言いました保健機能食品があって、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品があります。機能表示ができないものは行政的にはいわゆる健康食品と言っています。

いろいろな食品の名前があります。これらの食品は表示はできないので、どうやって販売しているかという体験談です。皆さん方がテレビを見ると、あくまでも体験談ですと小さな文字で出しています。あれは大体が、いわゆる健康食品といわれる製品です。

混乱しやすい問題点は、機能性食品とここにあります。これは大学などで研究された成果を不十分な状況でアピールしたもので、例えば血糖値が上がりにくいという成分がある、その成分を入れたものだけというので機能性食品と言っていました。

一方でこちらには機能性表示食品というのがあります。機能性食品と機能性表示食品は違うものです。この機能性表示食品はルールがあって、本当に機能性、効果があるという根拠がなければ表示してはいけないという厳密なものです。機能性食品はよくわからない、例えば血糖値が上がりにくいという成分が、例えば4グラム摂取しないとだめだが、その100分の1ぐらいの量しか入っていないという機能性食品というのもあります。機能性表示食品はちゃんと4グラムぐらい入れなければいけないというものです。

ぜひ機能性食品と機能性表示食品は違うものだということを理解していただきたいと思っています。

問題なのはこのいわゆる健康食品と呼ばれる食品の中に違法製品があるのです。がんに効くとか糖尿病に効くとか、病気が治るとか治療できるというのは、食品には表示してはいけないのです。保健機能食品も、病気が治るとか治療できるという表示は一切してはいけません。でもそのような表示をしているのは違法製品なので、無承認無許可医薬品というカテゴリーになります。これは、もはや食品ではないということです。

よく言っているのですけれども、機能性食品という呼び方は、気のせい、気持ちのせいの食品と。なぜかという、食品でそんなに強い作用があるものはありません。食品の効果は若干効果が出るか出ないかという、気のせいぐらいしかないと思ってください。

(PP07)

よく誤解されるのは、原材料の情報と製品の情報です。私たちが摂るのは最終製品です。皆さん方が製品を見られるときに、原材料の表示を見てビタミンが入っている何とかエキスと、なんかいいと言われている成分がいろいろ入っていると思われて製品を買われるかもしれませんが、その原材料がどれだけ不純物を含まないものを使っているかとか、どれくらいの量が入っているかとか、それが非常に重要です。いっぱい成分が入っていても、ほとんど意味のない量だったら、安全かもしれませんが、摂る意味はありません。量と純度が大事だということです。これは安全性と有効性のエビデンス、根拠に非常に重要です。

ですから製品の情報と原材料の情報は違うということ、ぜひ理解していただいて、これを踏まえて先ほどの保健機能食品を簡単に説明したいと思います。

(PP08)

ちょっと資料が多すぎるので簡単に言います。特定保健用食品は、それぞれの製品ごと、最終製品を用いて国が安全性・有効性を審査しています。許可マークがあります。ほとんどは明らかな食品形態をしています。ですから多くとりすぎるということはありません。これは最終製品の情報になっているということです。私たちが摂取する製品そのものの情報として評価されているということです。

(PP09)

では次に栄養機能食品、これは認められているのはビタミン、ミネラル、今はn-3系の脂肪酸も認められています。BHAとかEPAとか魚の脂で皆さんご存じかと思います。これらの成分について、一定量を含んでいれば、決められた表示をしてもいいということです。これは実は成分の情報であって、製品の情報ではないのです。

例えば栄養機能食品で、ビタミンCと書いてある製品があったら、それはビタミンCの補給・補完にしてほしい、利用してほしいという意味で表示が認められているのですが、イソフラボンやポリフェノールやコラーゲンなども同時に製品に入れているのがあります。そうするとビタミンC以外のものがいっぱい入っているわけです。ビタミンCのところは科学的な根拠はありますけれど、コラーゲンとイソフラボンは本当に根拠があるかどうかという、ないとは言えませんが、まだ十分ではないということです。

ですから栄養機能食品は実は成分の情報で表示してあって、私たちが摂取する製品の情報になっていない場合もあるということです。このところは重要なところです。

(PP10)

それから補給・補完という意味です。ビタミンCの例を挙げますと、ビタミンCはいくらとっても普通の人は大丈夫、腎臓の機能が正常だったら全く問題ありません。おしっこに全部出てしまいます。補給・補完というのでいろいろな量を一日にとっていくと、一日に30、60、100、摂れば摂るほど体の中に入っていきます。ところが一日に400ミリグラムを摂り始めると、もうほとんど血液中濃度は増えません。要するに摂っても意味のない量になってくるわけです。何でも摂れば摂るほど体の中にたまると思われていますけれど、そういうことではないのです。身体が必要でないものは、すぐ排泄されたり、吸収しにくくなるのです。ですから補給・補完に利用する人は、摂取量が少ない人が利用するということです。こここのところを理解していただきたいと思います。

(PP11)

では昨年始まりました機能性表示食品、これは特定保健用食品と同じ表示ができるのですが、すけれども、一定の科学的根拠に基づき、事業者の責任で表示をするというものです。販売の60日前までに消費者庁に届け出るもので、消費者庁長官は一切評価していません。サプリメント形状、その他の加工食品、生鮮食品、全ての食品にあります。サプリメント形状が非常に多いです。

もう一つこの食品で注目していただきたいのは、対象としない人がいます。この機能性表示食品の対象としない人は、病気の人です。対象とするのは、疾病に罹患していない人と書いてあります。だから病気の人、未成年の人、妊婦・授乳婦も対象としない。こういう人はこの食品の対象外なのです。ですから病気の人に機能性表示食品をというように勧めていたら、それは間違っているのです。そここのところを理解していただきたいと思います。

これは人を対象とした研究の論文だけで表示を認めているものがあります。ですからこれも成分の情報であって、製品の情報にはなっていない場合もあるということです。

(PP12)

これは認めるときの許可はしていません。ルールがあって、ルールを満たしているかどうかというのです。最終製品を用いたヒトの試験をして表示をしている場合もあります。これはトクホと同じです。

機能性表示食品の場合、最終製品または機能性関与成分、例えばポリフェノールがありますけれども、そういうのだけで、人で実施した研究論文のレビューだけで表示を認めるものがあります。この二つのパターンがあります。



では私たちはどちらが根拠になっているかというのを知りたいですね。これが非常に悩ましいのですが、最終製品を用いた臨床試験のような場合は、「何とかの機能があります」と、そういうもので試験をしています。だからありますと書けます。

ところが研究のレビューであったら、「何とかの機能があると報告されています」という表示になります。これは他人がやった論文データだけを集めてきて、報告されていますということだけを書いているということです。

この二つの違いをぜひ今日理解していただきたいと思います。これはわかりにくいですが、商品の機能表示を見たらわかります。そういう違いがあるということです。

(PP13)

今まで言いました保健機能食品というのは、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の三つがあるわけです。これらは機能が表示できるかどうかの制度です。摂って効果があるということを証明しているとか、摂ってくださいと言っているわけではなく、国がいいかげんな商品が出回らないようにルールをつくって、この条件を満たしていれば表示をしてもいいですよということを言っているものです。ですから摂れば表示してある効果が必ず期待できるとか、得られるというふうに国が認めていると、そこまでは言っていないということです。消費者が、いろいろな商品が市場に出回っているので、どれを摂ればいいのかというのに参考データがないと困りますね。そのときの選択肢を示しているだけとを考えていただいたほうがいいと思います。

(PP14)

では2番目、医薬品との違いをお話しします。

(PP15)

健康食品やサプリメントは医薬品と全く違うものと理解してください。これは非常に重要です。まともな医療にアクセスできなくなります。

(PP16)

健康食品と医薬品を明確に区別する、なぜ区別しなければいけないかというと、健康食品を医薬品と間違えて利用したり、一緒に利用すると、当然、健康食品は気のせいぐらいしか効果はないですから病状が悪化してしまいます。病気の人が摂って、これで治そうとしてもだんだん病状が悪化してきます。それから薬と一緒に飲むと、薬は効きにくくなったり、効きやすくなったりします。実は、これはわからないのです。こういう健康食品と医薬品を間違えて利用すると、まともな医療環境が保持できなくなります。

だから皆さん方が病院に行きながら、病院で医師が処方した薬を飲みながら健康食品を利用するというのは非常に問題です。まともな医療を受けたいのであれば、私はまず利用しないほうがいいと思います。それでもどうしても利用したいのであれば、必ず主治医に「私はこれを使っているけれど、どうですか」と聞いてください。やめたほうがいいとおっしゃる方もいますし、中にはどうしてもというなら、気持ちのせいで変わりますから摂ってもいいんじゃないという人もいます。それはわかりません。人によって違いますけれど、でも基本は、まともな医療を受けたいのであれば、一緒にとらないというのが私は重要だと思います。

(PP17)

これもちょっと細かいのですが、いろいろな国が食品の機能表示を認めています。アメリカとかEUとかです。日本はここです。先ほど言いましたけれども、見てほしいのは病気の予防とか治療をする目的の表示は、医薬品以外にはどこの国も認めていません。なぜかという、医薬品とそれ以外を明確に区別しておかないと、まともな医療ができなくなるからです。このところはしっかり理解していただきたいと思います。

一つの例としてアメリカのダイエタリーサプリメント、アメリカはサプリメントの先進国だと言われて、皆さんものすごくいいものだと思われています。でも結構事故を起こしています。

(PP18)

これは事例ですけれども、アメリカで乳幼児に、プロバイオティック、体にいいと、乳酸菌を含む子供のサプリメントがあって、これを病院の中で投与して子供が死んだのです。この子供は未熟児でした。この製品は、実はムーコル菌というので汚染されていました。これはまれな感染症で、乳幼児とか免疫の弱い人に問題を起こすということは知られています。

なぜかということです。病院で使うというのは、やっぱり病気の人を対象とした試験をしなければ、それはなかなか使えないのです。これはサプリメントで、医薬品ではなかったもので、徹底した製造管理がされていません。病気の人に使うのであれば、こういういう有害菌が入っているかどうかというのを全部チェックしています。品質管理をしているのです。あくまでも健康な人が付加的にとるといえるものとしてつくられていて、病気の人が使うものではないということなので、問題を起こしたという解釈ができるわけです。

ですから何度も言います。病気の人が健康食品を摂ったら、どうなるかわからないとい

うことを考えておいてください。

(PP19)

そういうことを踏まえて、医薬品と健康食品の違いをまとめました。

まず医薬品は品質が一定です。品質管理されています。健康食品の場合は企業によって違います。ちゃんどつくっているところもあるし、かなりいい加減、あくまでも食品としてつくっているんだという考え方でつくられているものもあります。

それから、医薬品は病気の人を対象にして試験をしています。でも健康食品の場合は大体、健康な人を想定してつくっています。健康食品は普通の人で安全かどうかという試験をしているのです。誰を対象にしたかということ、大体 20 代 30 代で、変なものを食べさせても大丈夫な人です。病気の人が摂ったら、何が起こるか分からないという未知の部分があります。それがはっきりしているのは医薬品です。ですから医薬品と健康食品は全然違うものだというふうに理解してください。

医薬品は作用が強いのです。当然、作用が強いというのは副作用が出てきます。だから医師・薬剤師が管理して、問題が起きたときに、すぐこの医薬品はやめましょう、他のものに変えましょうという判断をするわけです。でも健康食品の場合は、選択利用は消費者の自由です。消費者が、いろいろなテレビとかの情報を見て使われます。それでまともに使えるかというとなかなか難しいです。ですから健康食品と医薬品は明らかに違うものだという事を理解してください。

(PP20)

そういう意味で利用環境というのが重要です。最近、病院で医師がサプリメント外来というのをされています。これは医師が患者さんを診ながらやっていますから、何か問題が起こったときは、これは医師の責任であって、医師が例えば何か症状が悪かったら、もうここでやめましょうという判断を多分されると思います。でも消費者が病院のサプリメント外来で使われるのと同じ商品を利用して効果的に利用できるかわからないし、有害影響が出たときに、それが本当にサプリメントの影響かというのがわからないですよね。だから誰が誰に何を摂取させているかはやはり重要です。同じものを使うとしても、どういう環境で使っているかというのは非常に重要になるということ覚えてください。

(PP21)

それから、ちょっとこれは細かいのですが、我々のところで高齢者・病者が健康食品を利用しているかどうかというのを調べた結果です。そうすると通院中の 4 割、入院

中の2割が現在も利用しています。だから医療を受けながら健康食品を利用されているのです。

もっと問題なのは、7割以上の方が医師に利用を伝えていない。普通の病院のお薬をもらいながら自分で健康食品を使っています。これはまともな医療を受けられない状況に自分を置いているということですから、もし使うとしても、必ず医師に伝えていただきたいと思います。

(PP22)

それから、健康食品の効果は気のせいぐらいしかないと言いました。実は食品に使えるものというのは成分ごとに規制されています。例えば特殊な事例かもしれませんが、センナは緩下剤だと多くの方はご存じかもしれませんが、食品に入っているのは茎だけです。なぜかという食品に入れられる茎の部分にはセンノシドというのが余り入っていないから安全なのです。葉っぱはセンノシドというのが多いですから、多いということは有害な影響が出る可能性があるので、これは医薬品として規制しましょうということになっています。

ですから健康食品のセンナ茶というのがあったら、原材料のところにセンナ・茎とまで書いてあります。でもよくよく考えると、医薬品のセンナを用いたほうがずっと費用対効果がいいと思います。品質もしっかりしています。

そういうことがあるということと、作用が強い成分は危ない。だから行政側がそういう作用が強いものは、食品として出回らないように管理しているのです。だから何かをとって効果があるというのは、食品には入れてはいけない薬が入っていたり、何か作用が強いものがあると、別の効果が起こるかもしれないというのを想定しておいてください。皆さんに起こるわけではないかもしれませんが、そのところはやっぱり注意したほうがいいと思います。

(PP23)

健康食品の情報の解釈、これが今一番問題になっています。今日はどういう情報があるかというのをぜひ理解して帰っていただきたいと思います。

(PP24)

皆さん方が情報をテレビなどで見られますが、情報を提供しているのは製造販売者です。インターネットで探して、例えば何とかの健康食品と見られたら、ほとんどが事業者が出している情報です。事業者は悪いことは書けないです。悪いことを書いたら売れないです

から。だから一方通行のいい情報しか出されていないということを認識して見ていただければ、冷静に判断はできるということです。

行政側は注意喚起情報を出しているけれども、これは余り認識されていない。

それから効果があるということは、望まない影響が起きる可能性を示している。効果があるということは、いいことがあるかもしれませんが、悪い効果もある。これは薬で皆さんよく理解されると思います。薬の作用が強いものというのは有害な影響が起きやすい。でも医療関係者が安全に使えるような環境ができていたのでいいわけです。そこが健康食品と全然違うということです。

情報は現時点の情報で、将来変わる可能性がある。ここも覚えておいてください。今いいと言っている、将来、悪いという情報になるかもしれません。だから情報は変わるということです。

(PP25)

ここに、細かいですけれども、いろいろな体験談がありますが、体験談はよくわかりません。1000人に1人の体験だったら、これは余り参考にしないほうがいいと思います。

(PP26)

よくいろいろところで何とかがいいという情報が出ています。昼の番組で、みのもんださんがこういう野菜を摂ったら、こういう効果があるとずっとやっていました。あれは食材を摂ったときの情報で、特定の成分だけを摂ったときの情報ではないのです。皆さん方にずっと見られていた人がいらっしゃるかもしれませんが、毎日日がわりです。同じ食材をずっと言っていたわけではないです。食べるものにはそれなりにいい効果がすべてあるので、満遍なくいろいろなものを食べればいいということを理解されれば問題は起きません。

ところがこういう野菜や果物の中にカロテンというのがあります。野菜や果物を食べている人はがんになりにくいというデータがかなりあり、がんの予防にいいと昔言っていたのです。でもその中の何が効いているかというのは本当はわからなかったけど、研究者がβ-カロテンだということを認識して、実際にそれをサプリメントで与えたら、肺がんを起しやすい人はもっとがん化するという、ちょっと予想しないような結果が出てきたのです。

問題はここどこが原因かという、野菜や果物をとったとき、普通の食材をとったときにいい効果があったというので、この中の何が効いているかというのは実はほとんどわ

かっていません。コーヒーとかお茶がいいというのは、そのものを飲んで、その中の何が本当に効いているかというのは、研究をしている段階なので実際はまだわかっていないのです。だからわかっていないのだったら、我々はこちらの普通のものをバランスよく食べたり飲んだりするというのが一番だと思います。

がんになる可能性がある人はビタミンCをとったり、こういうサプリメントをとったりしますけれども、肺がんの原因というのはタバコです。だから一番安上がりなのは禁煙が当たり前のことです。禁煙をすればお金もかからないし、そういうリスクにもならない。そういうことを考えて、こういう情報を見ていただきたいと思います。

(PP27)

それから何かを摂ったらすべて消化管から自分の好きな体の部位に行くと思われていますけれども、そういうことはないです。酵素、これはたんぱく質ですが、消化管で全部アミノ酸という非常に小さな単位に分解されて血液中に入っていきます。関節にいいというグルコサミンを摂ったら自分の関節に行くと思われている人がいますけれども、そんなすばらしいことはないと思います。いろいろなところへ行きますけれども、実際に意味のある量が関節に行くかどうかというのはまだわからないということです。

(PP28)

それからもう一つ情報のところで、これは横軸は特定の成分の摂取量です。縦軸は生体に対する影響。摂っていけば有効な反応が出てきますけれども、摂りすぎると有害な反応が出てきます。一番の問題はどの範囲に摂取量があるかということで、製品情報を見てどれだけの量その製品に入っているかということ、大体この辺です。摂ってもほとんど意味がない。でも安全なのです。

問題は、多いものを探されると、有害な影響が出るものがあります。だからどれだけの量をとればいいのかというのが実はよくわかっていないものがあります。ビタミンやミネラルなどの栄養素はわかっています。

(PP29)

それについても少し誤解されているので説明しますと、これは食事摂取基準といって、同じように横軸が習慣的な摂取量、縦軸は不足のリスクです。摂っていけばリスクは下がってきます。それから推奨量、目安量。これぐらい摂っていれば十分ですよという基準を国が作っています。

それからずっと摂っていくと、有害な影響が出るレベルがあります。耐容上限量です。

普通の食材からは耐容上限量を超えるものは摂れません。超えるというのはサプリメントだけです。

後でお話をしますけれど、レバーの中にはビタミンAが多くて、焼き鳥屋でレバーを食べるとこの上限量を超えてしまいます。でも毎日焼き鳥のレバーは食べませんよね。ここがポイントです。この食事摂取基準は習慣的な摂取量を意味しているということです。毎日毎日食べなければ問題はないと。だから普通の食材をいろいろバランスよく食べていたら問題はありません。同じものを毎日これだけがいいとって食べることはないので上限量を超えることはまずありません。だからいろいろなものを満遍なく食べるということをするれば、これは一番安全で、過剰摂取の心配はほとんどありません。

(PP30)

それから、これは細かいですが、食品の成分の中にセレンというのがあって、これは非常にいい効果があると言われていています。でも誰がとったときに効果があるかと考えると、海外でいろいろな学术论文が出ていますけれど、これはセレンの摂取量が少ない人にサプリメントを与えたときのデータなのです。日本人と海外では食習慣が違います。日本人はどうかというと、日本人の摂取量は、この図の青いバーが必要量ですけど、はるかに超えています。日本人は海産物をとるので、セレンがかなり多く含まれているものをとっているのです。ですから日本人にはセレンの補給・補完の必要はありませんということで、セレンのサプリメントを普通摂るということは必要ありません。

科学的な論文があるからとおっしゃる人がいますが、どこの人を対象にどうやったかというのを見れば、日本人にとっては意味のないデータだということになるわけです。ですから海外でどうのこうのと皆さん方はよくテレビなどで見られると思いますが、それは海外の話で、では日本人にはどうなのというのを考えていただければと思います。

(PP31)

今お話ししたような認識、私たちはいろいろな情報にさらされています。専門職と消費者の間の認識のズレがあります。ここを埋めるというので、我々の研究所では公正中立という意味で情報を提供しています。

(PP32)

これがホームページですけども、ここにほとんど毎日新しい情報を出しています。ここは基本事項、それからここは詳細な情報を出しています。

ここにサプリメントクイズとありますけれど、これはこのページを見たらすぐ綴じたく

なるとおっしゃる意見がありましたので、小学生の高学年ぐらいだったらわかるようなクイズ形式で11問あります。基本的なことがありますので、試してみてください。

それから海外で摘発された製品を、ここに全部出しています。ですから自分が海外から購入したのがどうかというので、ここにキーワードを入れると全文検索できるようになりまして、もし摘発されているような事例があれば出てきます。ホスピタルダイエットというのがあって、これは何年も前からずっと出ています。だから行政が注意喚起しているのに、いまだにインターネットで流通して使われているという事例がありますので、ここをチェックしていただければと思います。

(PP33)

それからこのデータベースは結構難しく書いてあります。わざと難しく書いているわけではなくて、簡単に書くと誤解されるから細かく書いているのです。消費者は効果があるのか、それとも危険なのか、安全なのか、両極端で判断されるのです。どういう製品を誰がどういう目的で使うかによって、安全である場合もあるし、危ない場合もある。効果がある場合もあるし、効果が全くない場合もある。それは細かく書かないとわからないのです。ですから我々のところは基本的にこのデータベースを専門職の人が見て、専門職の人を介して消費者に伝えていただきたいと、こういう情報伝達ルートでやっています。

消費者の方も、今、私が言った、誰が何をどれだけの量を、どういう目的で使ったかと、その四つの要素を理解していたら拡大解釈することはありません。そういう見方をしていただきたいと思います。

この下に書いてありますけれども、健康の保持増進の基本は身体活動・栄養・休養を含めた適切な生活習慣、これが一番重要です。健康食品を利用するときに、これが理解できていない人というのはちゃんと使えないということです。

それから健康食品はすべてよい、すべて悪いといった両極端の判断ができない。ここも覚えておいてください。

(PP34)

では食品の機能で考慮すべきことを最後にお話しします。

(PP35)

ここは今まで言ったポイントです。健康食品は誰が、何を、どのような目的で、どうやって利用するかによっていい場合もあるし、悪い場合もある。ここをぜひ理解してください。要するに生活習慣の改善につながらないような利用をするというのは、無意味だと断



言してもいいと思います。

(PP36)

健康被害というのは健康食品で起こるのですが、実はそれほどは起こらないのです。一番の問題は経済被害です。高額な製品を購入して損失を受けたという人は結構います。健康食品で1万円以上のものを買うというのは、私はどうかなと思います。ビタミンやミネラルでも保健薬というのがあります。それは3,000円か4,000円で品質がしっかりしていて量も多いものがあるのです。それなのに1万円2万円の健康食品を買われるというのはちょっと考えたほうがいいと思います。それは個人が判断することですから、第三者がどうのこうのとは言えませんが、一般的には余り高いものは効果があるというふうに思わないほうがいいと思います。それは表示を見て、本当にちゃんとつくっているかどうかと、そこのほうが重要です。

(PP37)

すべての人に安全な製品はありません。特に錠剤・カプセルはやはり注意したほうがいいと思います。妊婦さんで錠剤・カプセルを使う人、それから乳児でサプリメントを使う人はいますけれど、錠剤・カプセルが安全かどうかというのを、そのような対象者で試験したものはありません。普通の食材は昔から食べているから問題ないというのを私たちは知っていますが、錠剤・カプセルが安全かどうかはわからないということをぜひ理解してほしいと思います。

(PP38)

それから製品を買われるときに、天然・自然のものは安全だと思われていますけれど、そうは言えません。天然・自然なものも安全だと言ったら毒キノコはどうなるのですかということです。今、毒キノコを誤って食べる人は結構います。死んだ人もいます。これは天然・自然のものです。

本当に安全かどうかという試験をしているか、ここがポイントです。試験をしていけば化学合成品でも安全だし、試験をしていなければ天然物でも危ないということです。だからイメージで判断しないでいただきたいと思います。

特に健康食品に多いのはアレルギーです。アレルギーは実は全部天然物です。多いのはローヤルゼリー、コリアンダー、ウコン、それからザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリス、何とかニンジンと、皆さんこれらをよく聞かれる、いいと思われるものです。

ただ、アレルギーはすべての人に起こるわけではなく、特定の人に起こります。ですか

らアレルギーを起こすからこの健康食品は販売禁止とはならないのです。なぜかということ  
そばとかピーナツとか牛乳、卵でもアレルギーを起こす人はいます。それと同じように、  
健康食品でもアレルギーを起こす可能性があるということをぜひ理解しておいてください。

ですから天然・自然が安全だとインターネットで書いてありますけれども、それは単なる  
イメージであって実質ではないということを知っておいてください。

(PP39)

それから製品を皆さんが選ぶときに見る表示、「あなたの何とかをサポート」と、これ  
はキャッチコピーとかキャッチフレーズと言われているもので、セールスポイントです。  
でも見てほしいのはこの枠の中に入っている許可表示です。原材料に何が入っているか、  
それから栄養表示、例えばビタミン、カルシウムはどれぐらい入っているか。それから摂  
取の方法、摂取する上での注意事項、問い合わせ先。ここを必ず見てください。こちらの  
ほうが重要です。

特定保健用食品で見ていただきたいのも、この許可表示のところですよ。これがやはり  
重要です。

(PP40)

閉経後の女性の方というのはカルシウムが不足すると骨粗鬆症を起こします。これは海  
外の細かいデータですが、要するにカルシウムを摂ったら骨粗鬆症にはならないかもしれ  
ないけれど、心臓血管系のイベント、心筋梗塞とか狭心症を起こす可能性があるというデ  
ータです。だからある病気にはいいかもしれないけれど、別の病気になる可能性があるとい  
うことです。

これをお見せすると、「カルシウムのサプリメントを私は摂っていたのですが、カルシ  
ウムをサプリメントで摂らないほうがいいじゃないですか」とおっしゃるのですが、  
そうとも言えないです。誰が何をどうやって摂るか、ここがポイントだと言いました。  
この場合、カルシウムが少なすぎてもだめなのです。逆にサプリメントから多すぎてもだ  
めなのです。適量摂らなければいけない。カルシウムの場合、成人女性は大体推奨量、こ  
れぐらい摂らなければいけない、摂ったほうがいいというのは一日 650 ミリグラムです。  
耐容上限量、これに近づくとリスクが増すということです。

なにもカルシウムのサプリメントを 1,000 ミリグラム摂る必要はないのです。では皆  
さん方、カルシウムを自分はどれぐらい摂っているかと把握されていますか。ほとんどさ  
れていないと思います。ではどうやって把握するのという方法が、実は食品の表示の活用

なのです。

(PP41)

今は牛乳でも何でも栄養成分表示がしてあります。例えば牛乳 100ml の中にカルシウムはどれぐらいあるかというのはわかります。それからヨーグルトなど、いろいろな食材にカルシウムを強化してあるのを表示してあるのです。だから自分が摂っているものを足していくと確実に把握できる量が出てきます。例えばこの目標が 650 だったら、それに対してどれぐらい足りないかというのがわかります。そうしたら、その量だけサプリメントから摂るのもいいでしょうし、カルシウムが多い食材を摂るのもいい。それは消費者の判断ですけど、不足かどうかの判断もしないで、多く摂取すると悪い影響が出る可能性があることを、ぜひ理解していただきたいと思います。

(PP42)

それから摂っていて調子がいいという人がいます。調子が悪いという人もいます。調子が変わらないという人もいます。自分がどこの製品をいつどれだけ摂ったかをメモしてくださいとお願いしています。メモしていけば、調子が変わらないといって1カ月、2カ月そのメモが並んできたら大体皆さんやめます。それから調子がいいという人が中にはいらっしやいます。その人は毎日書いていけばいいわけです。

ところがその中に調子が悪い、胃が痛いとか、発疹が出たと、そういうメモが出てきたら一旦やめてほしいです。一旦やめて、その症状が改善したら、それは飲んでいたサプリメントが原因だろうと想定できます。メモがなかったら何が原因かわからないです。だから使う人自身がこういうメモをとるとというのが重要です。

ただ、健康食品というと牛乳、ヨーグルト、いろいろなものがあります。お茶もあります。それを全部メモしようと思うとものすごく時間がかかります。やってほしいのは錠剤・カプセルです。これを摂っているのは一日1種類とか2種類の人が多いので、1種類、2種類だったらメモは簡単に書けます。そういうことをしていただきたいと思います。

(PP43)

それから先ほど言ったような原因を取り除くことが重要です。生活習慣病の原因というのは生活習慣にあります。何かの原因がわかって、その対応をすればいいのです。生活習慣を改善しなければ、どんな優れた薬を使っても病状は改善しません。糖尿病の人が病院に行って糖尿病の薬を出したからといって、医者はそれだけしか言わないことはないです。必ず食生活の改善も、運動も必要と言いますよね。重要なのはそこなのです。生活習

慣病の原因は生活習慣にあるので、それを改善しなければ全く意味がないです。薬であっても治らない。ましてや食品でそんな効果はないです。

ただし、我々はわかっているにもかかわらずなかなか生活習慣を改善できないです。これは私も人に言っている場合ではないのですが、こうしたいと思ってわかっているにもかかわらずできないのです。でもこの食品を摂るからちょっと変えようという、動機づけに使っていただければ、その食品に効果がなくても生活習慣を改善すると、ものすごく劇的に効果を発揮するわけです。そういうところを理解していただきたいと思います。

(PP44)

それから、これは細かいかもしれませんが、特定保健用食品で、例として血圧関係のものがあります。この試験の情報を見ると、正常血圧の人が摂ってもほとんど効果がない、例えば過剰摂取試験で3倍量摂取させても問題ない、だから安全ですというデータを出しています。そうすると正常な血圧の人が摂ってもほとんど意味はないのです。

でも正常高値、高血圧、こういう人がとったら効果は出てきます。効果は出てくるけれど、例えばI度高血圧、これは比較的影響は出やすいですが、この人たちは医療を受ける必要がある人です。このような方が自己判断でトクホを治療を期待して利用するというのは問題なのです。自分がどこに入っているか、どうやって使うかというのを考えれば、余りにも医薬品のような効果を期待して利用するというのは問題だと考えてください。

血圧が高い人が生活習慣を改善する、例えばちょっと太っている人がやせるだけでも血圧はかなり下がります。だからそういう対応、生活習慣の改善につながる対応をすれば、この人が摂ってはいけないということではないのです。病院に行っている、そういう生活習慣の改善につながる行動を起こせばいいということです。

(PP45)

最後に、本来の食品というのは機能が三つありまして、1次機能が栄養、2次機能が味覚・感覚、3次機能が体調調節と言われています。食品で一番重要なのは味覚・感覚です。私たちはおいしいものを摂って元気が出ます。これは気のせいかもしれませんが、これは重要なことです。

(PP 野菜の写真・モノクロ)

今から野菜の写真を見ます。モノクロ写真の野菜を見られましたね。これがカラーに変わります。

(PP 野菜の写真・カラー)

色がつけば、全然印象が違います。だから私たちは食べ物を見るときに、色とか香りとか、それを感じて食べて元気が出るわけです。頭で食べている人は余りいないと思います。感覚で食べているわけです。だから本来の食品というのは、そういうものだとして理解してください。

(PP46)

これは横軸が摂取量、縦軸が生体影響。あるものを食べればいい効果が出るかもしれませんが、食べすぎると問題になります。これはレバーの絵ですけれど、なぜ私たちはレバーを食べすぎないかという、体積があって、香りがあって、私たちの嗜好性があるからです。だから意識しなくても、普通のをバランスよく食べるのが一番安全で効果的な摂取方法だというのが基本です。

この基本を理解できる人がサプリメントを使うのも悪いわけではありません。でも個人で判断するというのはなかなか難しいので、専門職に聞いてください。

(PP47)

それからぜひ伝えたいのは、通常の食品形態をしていることの最大のメリットは過剰摂取しにくいこと。昔から食べてきたという食経験から安全性が推定できる。それから、特に意識しなくてもいろいろな成分が入っていて複数の栄養素が摂取できる。これが一番重要です。錠剤・カプセルの製品に食経験のデータはありません。ここをぜひ理解していただきたいと思います。

(PP48)

最後に、健康な食事、運動、休養がやはり一番基本であることを伝えたいと思います。健康食品と皆さん思われているのはこの食生活の中の一点で、そんなに大きい役割ではないです。ですからちゃんとしたバランスの摂れる、基本的なことができていれば健康食品は要らないかもしれないし、もし摂っている人は、必ず生活習慣の改善の努力をする。そうすれば、摂っているものの意味が出てくるということを理解していただければと思います。

以上です。

【司会】

梅垣先生、どうもありがとうございました。皆様、健康食品にかかわる正しい知識ということでぜひご理解いただきたいと思います。今一度、梅垣先生に大きな拍手をお願いい

たします。 それではこれをもちまして第一部、講演を終了とさせていただきます。

## 第二部

### パネルディスカッション

#### 【司会】

皆様、お待たせいたしました。これから第二部、パネルディスカッションを始めます。

健康食品について皆様から数多くのご質問をいただいております。非常に関心も高く、興味もあるのではないかと思います。パネルディスカッションで全てのご質問に答えることは難しいかと思いますが、皆様のご質問の意向をまとめさせていただき意見交換を進めたいと思っております。よろしくご協力のほど、お願いいたします。

それでは第二部、コーディネーターを担っていただきます松永和紀様をご紹介します。松永様はサイエンスライターで、一般社団法人 Food Communication Compass にご所属されていらっしゃいます。

それからパネリストの皆様をご紹介します。先ほどご講演をいただきました梅垣敬三様です。

続きまして内閣府食品安全委員会事務局、リスクコミュニケーション官の箆島一浩様です。

公益財団法人日本健康・栄養食品協会健康食品部長の永留佳明様です。

練馬区消費生活センター運営連絡会の山崎陽子様です。

皆様お忙しいところ今回のシンポジウムの件、快くお引き受けいただきました。まことにありがとうございます。

それではこれから進行を松永様にお任せしたいと思います。よろしくお願いいたします。

#### 【松永和紀：一般社団法人 Food Communication Compass、サイエンスライター】

科学ライターの松永和紀と申します。今日はコーディネーターを務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

練馬区の食の安全・安心シンポジウムは3回目か4回目かの参加になります。皆さん活発にご意見をいつも出してくださって、今回はとりわけ質問が多くて、本当にたくさんいただいております。ありがとうございます。全てにお答えすることができませんので、どのように選んで話を進めるかをいろいろ考えております。

私は科学ライターであります。消費者団体というのもしておまして、フード・コミュニケーション・コンパス、フーコムと言いますが、その消費者団体としていろいろな記事をウェブサイトを提供しています。そのウェブサイトでも昨年の春から機能性表示食品の制度ができましたので、健康食品の問題、機能性表示食品とかトクホの問題というのはとても重要になってきています。ですので、今、一生懸命情報提供をしようとしているところです。なかなか問題もありますが、一方で一般の方たちの期待というのもとても大きいのです。

やっぱり健康に生きたい、ちょっと自分の生活に不安がある。最近、取材していてよく思うのですが、実は健康食品に期待する人、摂る人というのはすごくまじめな方なんです。逆のような印象を与えていますけれども、私の取材では違うんです。高齢の女性の方は特にそうで、すごくまじめに自分の食生活や健康を考えているがゆえに、ここがだめなんじゃないか、あそこがだめなんじゃないかというような、だめなところが目について、それを何とかしたいという思いで健康食品というものに期待するというような構造がすごく強いような気がしています。とてもまじめな人たち、そこがなかなかこの問題の難しいところで、でもまじめであるがゆえに、いろいろなことを学んでくださって、きょうの梅垣先生のお話もいろいろな形でためになって生かしていただけるのではないかなと思っています。

今日も皆さんのお役に立てるような進行にしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

それでは今日のパネリストの方にそれぞれ自己紹介、今、ご自分でどういう活動をしておられるか、それから梅垣先生のお話をお聞きしていろいろ思われたところもあると思いますので、そういう感想もあればお願いします。

それでは食品安全委員会の箴島さんから、どうぞよろしくお願ひいたします。

**【箴島一浩：内閣府食品安全委員会事務局、リスクコミュニケーション官】**

私は、食品安全委員会事務局にいます。食品安全委員会を余りご存じではない方が多いのではないかと思います。食品に含まれるいろいろな物質が体に影響を及ぼすのか否か。影響を及ぼす場合、それを一生涯毎日食べ続けて、どのくらいの量だったら健康に影響がないのかということを経験的なデータに基づいて客観的に評価する、そういう機関と思っています。

健康食品につきましては、実は梅垣先生もお入りいただきましていろいろ検討し、昨年の12月に、いわゆる健康食品についてメッセージを発信しました。

私はリスクコミュニケーションという業務を普段やっています。ここは先ほど言いました食品中に入っているいろいろなものを評価した結果について皆様方にわかりやすくお伝えして、皆様方と一緒に考えて、同じ方向を向いていただく取組のことであります。今日は先ほど申しました健康食品のメッセージについてご紹介させていただくという観点から参加させていただいています。まず、ポイントだけご紹介させていただきます。

このメッセージは実は19あって数が多いものですから、それを大きく五つにまとめているものが食品安全委員会のホームページにございますので、もし時間があればご覧いただければと思います。まず一つ目は食品であっても安全とは限らないということです。これは先ほど梅垣先生のお話がありましたように、「健康食品」と「食品」がついているから安全だろうというようなことではないということです。

それから2番目は、大量に摂ると健康を害するものもあるということです。特に錠剤やカプセルみたいなものです。濃縮したり抽出したりするものは量が少ないと問題はなくても、濃度が高かったり、毎日摂取することによって結果として量を多く摂ることで健康に影響が及ぶ場合もあるということをご理解いただきたいと思います。

それから3番目は、特にその中でビタミン、ミネラルをサプリメント、形状として錠剤やカプセルになっているようなものは気をつけていただいたほうがいいということです。

4番目は梅垣先生のお話にもありましたが、健康食品はあくまでも医薬品ではありませんので、品質の管理は製造者任せであるため、この製造者が信用できるかどうかという点です。これについては業界が認証したマークがあります。そこは後ほど永留先生のほうからお話があると思います。認証基準があると思いますので、そこも気をつけていただければと思います。

後は、これはおわかりいただけるとは思いますが、誰かにとっていい健康食品が皆様方にとって必ずしもいいとは限らない。例えばお隣のAさんが、「これ買って飲んでみたらよかったの、だからあなたに勧めてみるわ、摂ってみて」と言われても、体質、健康状態、栄養状態が違います。隣のAさんがよくてもBさんにとってこれがいいというわけでは当然ないということです。これらを食品安全委員会では大きく五つに、実際は19にまとめています。

もっと具体的な話ですと、例えばやせると書いてあるものに本当に体の健康に影響を及



ばさなくてやせるようなものがあるかどうかということは、情報をとって考えてみてくださいというメッセージもあります。繰り返しになりますが、そういうメッセージを食品安全委員会では発信しておりますので、科学的にデータを見ていただく、時間があれば後ほどどういうデータを、またどういう情報を見たらいいのかということをお話させていただきたいと思いますので、よろしく願いいたします。

**【松永】**

ありがとうございます。それでは次に日本健康・栄養食品協会健康食品部長の永留さんからお願いいたします。

**【永留佳明：公益財団法人日本健康・栄養食品協会健康食品部長】**

日本健康・栄養食品協会の永留と申します。よろしく願いいたします。まず私が属しております協会のご紹介をさせていただきます。1985年に、当時の厚生省の認可団体として財団法人日本健康食品協会として発足いたしました。92年に他の団体と統合しまして、財団法人日本健康・栄養食品協会、今の名前になっております。その後、2011年7月に、内閣府より、公益性を認められて公益財団法人に移行しております。非常に名前が長いものですから、業界内では一般的に日健栄協という名で呼ばれております。

事業の概要でございますが、健康食品を利用する消費者の皆様に安心して健康食品をご利用いただくための様々な事業の推進、さらに会員の事業者及び関係業界の健全な発展のための支援を行っております。

更に、特定保健用食品、トクホですね、こうした保健機能食品の申請や届け出の支援、調査研究及び適切な知識の普及啓発を行っております。

私の属しております健康食品部では、健康食品の事業者に対する三つの認証・認定事業を通じまして、安全・安心な高品質の製品の流通を推進しております。

この三つの認証・認定事業といいますのは、一つ目は健康食品の安全性自主点検認証マークです。これは有効性を訴求する原材料の安全性をしっかりと確認した製品につけていただくものです。また業者間の取引では原料にもつけていただきます。

二つ目は認定健康食品、これを我々はJHFAマークと言っておりますが、これは最終製品の品質規格にかかわるもので、高品質の健康食品であることを示しております。

三つ目は健康食品GMP製品マークといいまして、これは工場ですっかりと適正な製造

工程管理、品質管理をしているところで作られたものということを示すマークでございます。

この三つの認証・認定マークで安全・安心の健康食品の流通を推進しております。

先ほど梅垣先生の講演をお聞きしまして、私も日ごろから思っていることが、先生も言及されたように、健康食品はものによって品質などにはかなり差があります。これは企業によってかなり差があるということですので、当協会加盟企業間でも安全性への認識とか、具体的な取り組みには大きな差がございます。こういった格差を縮小して業界全体のレベル向上をするという形で努力をしていきたいと思っております。以上でございます。

【松永】

ありがとうございます。質問でも業者を見分けたらいいんだという質問が結構目立ちました。利用しているものをどこで見分けたらいいのかという質問ですが、今のマークというのは、やっぱりきちっと取り組んでいる事業者さんを区別できるようにという意味合いがあるわけですね。

【永留】

そうですね。実際には大手企業さんで自分のブランドだけで安全・安心ということ不要と考えられている企業さんもありますけれども、そういったマークをとられていることはそれなりの努力をされているというような証にはなります。

もちろんそれが完璧に安全性を保証するものではございませんが、ある程度業者さんを区別するといえますか、名前を知らないような業者さんがあったときに、マークがあったほうが少しは安心かなというふうに思っていたかかと思えます。

【松永】

わかりました。ありがとうございます。それでは最後に練馬区消費生活センター運営連絡会の山崎さん、自己紹介と、それと多分、梅垣先生のお話をお聞きしていろいろな感想をお持ちになったと思いますので、ご意見をお願いいたします。

【山崎陽子：練馬区消費生活センター運営連絡会】

私は練馬区消費生活センター運営連絡会という消費者グループに入っております。これ

は石神井公園の駅の近くにある消費生活センターの中で、行政の方と一緒に協力している講座などの事業を行っています。私は食と暮らしのグループというのを担当しています、年に3回、料理教室を企画しております。

私は練馬に住んで32年、子育てを終わって今は主人と二人暮らしですけど、食に関してとても興味の大いほうだと思います。先ほど梅垣先生の講演の最後のパネルに、カラーのカラフルな野菜の絵が出ましたけれども、あのように毎日毎日いろいろな色の食事を摂って体を健康にと気づかって子育てをしてきたつもりです。最近、健康診断に久しぶりに行ったら、コレステロールがちょっと高めだけれども、お薬を飲んでもいいけれど飲まなくてもいいでしょう、一年に一度、健康診断を受けましょうねなんていう状態です。

毎日の食事からいろいろ気をつけていますので、今はサプリメントなどは摂っておりません。ただ、この状態がずっと続くかどうかというのは不安なところがあります。今日のお話を伺って、いろいろな食品を摂り日ごろの3食の食事を気をつけるということは、間違えてなかったなというのはとてもうれしいことです。

後ほどお話が出るとおもいますが、この前もトクホとして指定されていた業者がなにか訴えられたというか、間違えたことをしていたとかと聞き、一度許可を得たものが追跡調査もなく、そのまま何の検査もなく何年も続くのかなと思っていました。また、今日のお話を伺って、私たちも食品表示の見方を気をつければ、いろいろとヒントを得られるというので、安心しました。以上です。

#### 【松永】

ありがとうございます。それではこの後、皆様の質問をもとに進めていこうと思います。今、トクホの許可取り消しのお話を出してくださいましたので、やはりご関心がある方が多いみたいで、取り消しのお話を出したら、うんうんと、それを聞きたいのよという感じの反応が大分ありましたのでここから入りたいと思います。

それからさらにもっと詳しく調べておられる方もいて、トクホは最初、更新制度があったはずなのに途中で更新制度がなくなりましたが、今大丈夫なんですかというような質問も寄せられています。

お話を整理しますと9月23日、一つの会社のトクホ6製品について消費者庁が許可を取り消しました。これらの製品は2001年から2005年に許可されたもので、血圧が高めの方に、とか、血糖値が気になり始めた方に、というような6製品だったのですが、表

示している成分の含有量を満たしていないなどの理由で、企業のほうが自主的に消費者庁に申告して、消費者庁が取り消しをするというような経緯をたどっています。

これについて、梅垣先生、まずこの許可取り消し、トクホは 1,200~1,300、許可がされていて、だけど 600 くらいはもう製品として販売していないのです。今、市場にあるのが 600 くらいと言われているわけですがけれども、その中の 6 製品が許可取り消しになってしまったということで、消費者はやっぱり、えっ、トクホってそんなにいい加減なものなのと、私が食べているトクホは大丈夫というような心境に陥っているのが今だと思うのですが、どういうふうに考えたらよろしいでしょうか。

#### 【梅垣】

一部の製品でそういうのがあると思われまますけれども、他はそんなに問題は私はないと思います。ただ、今の問題で、やはり食品は安全性が一番重要なのです。表示の違反であって、安全性に何か問題が出たかということではない。例えばエコナの問題で、皆さん、何であんなのをトクホに認めたんだと言われていていますがけれども、エコナで何か健康被害が出たという事例はないのです。

だから我々はいろいろな情報が出てきて極端に反応しますが、もう少し冷静になって考えてほしい。トクホはあくまでも食品です。それを例えば国が認めたんだから諸手を挙げてすごくいいものだと思われるのはちょっと間違いです。例えば血圧に関しても血糖値に関しても、摂ったとしても本当にちょっとしか効かないようなレベルなのです。ただし、表示されている機能はうそではないです。これは私の考え方もあるのですが、うその表示をしてはやっぱり虚偽ですからまずい。しかし、あくまでも食品なので非常にマイルドな効果しかないんです。

だからもし国が認めているからというのを前提に使われるのであれば、必ず、先ほど言いました生活習慣の改善に使うということが重要です。今後、似たようなものも出てくる可能性はあります。これは世の中の動きで規制緩和をするようになったからです。昔はトクホは 2 年ごとの更新制でチェックされていたのが、4 年になって、そして規制緩和で永続的になったのです。その流れの中で今回の問題が出てきたということです。

昔は収去試験といって市場から買い取って全部チェックしていたのです。現在の問題は、そこどころがうまく動かなかったということなんです。全部がそういう問題があるのではないということを考えられたほうがいいと思います。そこで健康被害が出たのかと考

ると、虚偽の表示はしていたと思うのですけれども、被害は出ていなかった。そういうことももう少し理解されれば、それほど大騒ぎすることもないのではないかなと私は思っています。

【松永】

ありがとうございます。日本健康・栄養食品協会の永留さん、協会はトクホについても随分いろいろな取り組みをしておられますね。どういうふうにお考えでしょうか。

【永留】

協会に特定保健用食品部というのがありますが、私はトクホ部ではないので、意見交換だとか情報交換をした限りでのお話になります。今、消費者庁が特定保健用食品を出している企業にデータのようなものを求めております。その結果で今回の問題が本当に限られたものなのか、比較的広がっているのかを明らかにするために、特定保健用食品の成分の分析など情報を、集めている最中だと聞いております。まだその結果は正式には出ていないと思います。

後、先ほど梅垣先生がおっしゃったように、すごく危険なものを出していたとか、安全性に関係するものが出ていたというわけではないということをご理解ください。特定保健用食品の申請には、その製品が効きますというような科学的根拠、何が効いているのか成分を明らかにすることが必要です。企業さんはこの成分が効いているだろうと思って申請をして、その製品に効果があるとのデータを出して、許可を受けるわけです。しかし実際よく調べてみると、その効果を発揮していると思っていた成分が、申請時には入っていたかもしれないが、現在はあまり入っていないこと、あるいは本当に効く成分を取り違えていたのではないかということに気付いたわけです。

本来はその時点で消費者庁に報告すべきところを、自社のほうでいろいろ研究といいますか、確認作業をして、それで2年ほどたってしまったわけです。問題のある商品を2年間もずっとトクホとして出していたということは非常に大きな問題だと思っております。以上です。

【松永】

ありがとうございます。最初に許可を得たときの成分量と違うというのは、先ほど食品

安全委員会が五つのメッセージとして出された中の品質管理はチェックされていないですよ、業者任せなんですよというところにもつながるかと思うのですが、箴島さん、どういうふうにお考えになりますか。

#### 【箴島】

多分、通常であれば製造工程において品質管理という形でちゃんとチェックする仕組みがあると思います。私は薬品等のことは余り詳しくはないので、食品の例で説明させていただきますと、例えば食品の表示では入っている中身と成分が一致していなければいけません。これは健康食品も同じです。食品由来の原料の場合は、季節要因だとか産地が変わったりしてずれるということがありますが、それをいかにコントロールして、品質差がないようにするかが品質管理であり、それが各事業者さんの努力とっております。勿論、品質管理は衛生面がしっかりしていることも重要です。話を戻しますと、健康食品に用いる成分には季節変動があり得るものを用いている場合もあれば、そうではない場合もあると思いますが、そういう品質管理をしっかりなさっている会社の製品を購入なさる、あるいは業界認証マークをもって判断なさるといのが一番望ましいことだと思っております。

では翻ってこの場合において考えますと、確かに、梅垣先生からお話がありましたとおり健康被害があったわけではありませんが、やはり表示した成分が入っていなかったということは、お金を払ってある程度効果を期待して買われた方からすると、裏切られたという形になりますので、その点については消費者庁が適切に判断する必要がある話だと考えています。

「食品」ということで品質管理がしっかりしているということが求められる一方で健康食品については残念ながら品質管理というのがしっかりしているところとそうではないところの差がまだあったことから、大手の会社においてもその点について十分しっかりやっていたかなければいけません。

しかしながら、今回の反省という点ではないのですが、消費者庁による調査等がなされたこともあり、今は、品質管理が徹底される環境が整備されているのだろーと思っております。今後、皆様方が健康食品を購入なさる際の品質管理面では、業界団体の GMP マークを目安に購入いただければ、個々の事業者においては消費者庁の指導をも踏まえた品質管理体制の徹底がなされると思われまますので、あまり個々の事業者のことを気になさらないで購入していただければいいのではないかと、そういう期待を私は持っています。少し長

くなくて申しわけございませんでした。

【松永】

ありがとうございます。今のお話をお聞きして、山崎さん、どうですか、なかなか難しいですね。

【山崎】

そうですね。いくらマークを見ても、購入する第一はCMだとかで名前を知っているメーカーで判断してしまったり、お話を伺っているのと現実と、購入する際のギャップは大きいですね。ですから私たちがパソコンでホームページを見たりするといいのかもしれませんが、何かもうちょっと身近にいろいろなものをチェックできる場所があるといいなと思います。

【松永】

そうですね。今日、梅垣先生に随分いろいろな情報を提供していただきましたが、最後のほうにデータベースの使い方というところで、データベースはそれ自体を消費者も使っているのだけれども、そこは難しく、アドバイスする方たちが間に入って上手に伝えていくみたいなことを考えておられるというようなご説明だったと思います。そこに自治体とかいろいろな医療関係者の人たちに入っていて、わかりやすく説明していただくというようなことが、多分、必要なんだろうなという気がいたします。ありがとうございます。

次は、健康食品はもう一つ、実は結構大きな問題がありまして、ご質問がありますので、これをぜひ梅垣先生にお話をお聞きしたいと思います。

質問は子供に健康食品を摂らせていいですかというお話です。

中学生のお子さんで身長がとても伸びる成長期なので、牛乳、ヨーグルトは意識して摂らせています。最近ですとそれにプラスアルファして身長が伸びますよというようなことをうたうヨーグルトとかもあります。それから牛乳も強化したようなものがあります。そういうものを子供に摂らせていいでしょうかというご質問です。

さらにこの背景には今、子供にサプリメントを与えるお母さんが増えているという問題があります。多分、そういう面もまじめな親御さんなのだと思います。お父さん、お母さんが何か食生活がうまくいっていないのではないかと、何かできることはないかしらと思って子供

に与えてしまう。特にクラブ活動で運動部に入っているような子供の親御さんが、いいわよと言ったり、あるいは子供自身が子供の中の情報交換で、なんかいいらしいと言ってサプリメントに手を出すというようなケースというのが最近どうも増えてきているようです。調査でもそういう話が出てきていますが、これは、梅垣先生、今のヨーグルトや牛乳などをいっぱい食べるというのと、それからサプリメントを摂るといのはまたちょっと別の問題、先ほどの先生のお話をお聞きしても食品と、サプリメントは違いますよ、ということを随分強調されていましたが、どういうふうに整理して、どう利用していったらいいのかを教えてくださいたいのですが。

#### 【梅垣】

サプリメントというのは特定の成分を濃縮されている。それはいいのですが、有害物質も濃縮されている可能性もあるのです。それから、これがいいと思って特定の製品をずっと摂っていて、実は悪くなったという事例だって将来出てくる可能性があるわけです。そういうものを子供に摂取させるというのはやはり問題だと思います。

特に学校へ行く前の子供にサプリメントを与えている親御さんがいます。それは子供を賢く健康に育てたいという思いから、いろいろな情報を探され、サプリメントに行き着いてしまっ、摂られるのです。けれども、それはやめたほうがいいと思います。でも普通のヨーグルトとか牛乳とか、普通の食事であれば、おいしさもありますし、頑張って飲んでも毎日2リットル、3リットルは飲めません。普通の食品はそれで安全にできているのです。ただ、何かがいいと言ってそればかりを飲んだり食べたりすると、やはり偏食と同じような状況になります。いくらいいといっても、そればかりというのはやめたほうがいいと思います。

よくバランスというのを言うとわかりにくいと言われるので、私は自分の胃袋をお弁当箱だと思って、その中にいろいろな色合いが入るイメージで考えてほしいと伝えています。例えばご飯の白とか、肉の赤とかというのが全部入って、それがいろいろなバランスがとれているように見える食べ方がいいのですよというふうにお願いをしています。

そうすると特定のものがいいといって、そればかりをとっていると色が均一になってしまいます。それが偏食という意味で。子供に対しても今いいというものは一面だけであって、他のいいものもいっぱいあるかもしれない。でもそれはやはりバランスよく食べるということをしないと、将来、悪かったという情報が出てくるかもしれません。我々が知っているのは今知っている情報であって、将来、変わる可能性はあります。



例えばバターとマーガリンのトランス脂肪酸の問題だって、昔はマーガリンは植物性でいいと言っていたが今は違います。情報は常に変わるということを考えれば、やはり昔から食べてきた食べ方とかを基本とする。悪いもの、食塩とか、そういうのはあまり摂取しないほうがいいと思いますけれども、バランスよく食べるというのが基本だと考えて対応できればよい。普通の食品であって、錠剤・カプセルでなければ問題は起きないと思います。

#### 【松永】

ありがとうございます。それでは次に行きましょう。多分、皆さん方、これがお待ちかねだったのではないかと思います。企業の個別の製品については取り上げないということですが、やっぱり皆さん方が気になっているのは、あれはどうなの、効くの、どうなの、根拠あるのという話なんですね。それが結構たくさん来ています。

例えば「野菜不足に青汁は効果はないのでしょうか。」うんうんと思いますよね。そういう製品、コマーシャルがいっぱい流れています。

あるいは「高齢なので骨が心配です。コンドロイチンとかグルコサミンとかはどうなんですか」というようなご質問。

それからコラーゲン、「美肌に効果があるということなのでコラーゲンを飲んでいますが、どうでしょうか。」あるいは「化粧品としてコラーゲンを肌に塗ることも効果があるのでしょうか」というような質問が寄せられています。

そのほかにも幾つか個別のものについてお尋ねがあります。

梅垣先生のお話を聞いてもやっぱり気になりますよね。このあたりの個別のことというのをちょっとお伺いしてみましよう。梅垣先生、どうでしょうか。

#### 【梅垣】

今、科学的根拠のある・ないというふうによく皆さん情報で見られると思います。それを理解する際には、誰が、何を、どういう目的で、どうやって利用したかがポイントなのです。ですから病気の人が摂って何かというのは極端な事例で、食品では対応できないものです。

例えばコンドロイチン硫酸とかが関節にいいとありますね。でもそういう情報を限定的な条件で行っていて、それが論文になっています。本当に効果があるかどうかというのは、たとえ論文で報告があってもわからないです。では摂る意味がないのかと、その判断で、いか悪いかはできません。

お願いしたいのは、私の資料の 42 番のところの、特に錠剤・カプセルと言っているものです。ほかのものも、摂取してもし気になるのであれば、調子がどうなのかというのをメモしてください。それで調子がよければ、私が悪いと言ったとしても、大体、聞かれないですね。それは個人が判断するものなので、あくまでも食品として摂取していてよかったら、それは否定はできません。

そういう視点で見てもらうというのは重要です。一番考えていただきたいのは健康被害が起こったら困るのです。普通の食品でも健康被害が起こる場合があります。いいと思ってお金も払って摂っていて健康被害を受ける、お金を払って健康被害を受けるというのはちょっと考えられないですね。

だからメモをとっていただくというのがいいと思います。何かの有効性のデータがあるといっても、それは一般的な話で、それが自分に適用できるかわからない。情報を見るときには誰がどういうふうに摂って、どうなったんだというのを見ていただければ、もう少し冷静に判断できます。そういう見方をしていただいて、メモをとっていただくことは私は必要だと思います。

#### 【松永】

ありがとうございます。永留さん、業界団体としてはちょっと答えにくい質問かと思いますが、どのようにお考えになりますか。

#### 【永留】

一概にこの商品が効く・効かないとはなかなか言えないところですが、大事なことは例えば先ほどの青汁がありましたね、大体、テレビでコマーシャルを見る限りでは多くはビタミンが入っているとか、野菜がこれぐらい入っているという説明になっています。実際そういったものが入っていると表示をしているのであれば、そこは信頼していいかなとは思いますが。

ただ、こういった商品があるかどうかわかりませんが、青汁と書いて飲みやすくするためにたくさん砂糖が入っている場合、そういうものを飲みすぎると砂糖の摂りすぎ、カロリーも摂りすぎになるかもしれません。まして糖尿病などにかかっている方がそういうものを飲むと、問題があるかと思えます。

ですからしっかりと表示を見て、青汁と書いてあってもほとんど何も栄養のことは書いていないようなものがあれば、その製品は信頼できないと思います。あとは問い合わせで何か

調子悪いなど言ったときに、「いや、もうちょっと飲み続けていただければよくなってきますよ」なんて答えをするような企業さんはほとんど信頼できないと思います。問い合わせをしたときの企業さんの対応も一つの判断材料だと思います。

**【松永】**

今すごく思い切ったことをおっしゃいましたよね。問い合わせへの対応がその企業を評価するとても大きな手段なんだということをよくぞ言ってくださったと思いますが、事業者の方の広告なんかかなりませんか。日健栄協さんも広告は随分自主基準をつくって気を付けようということ動いておられるのですよね。でもやはり広告は買わせたいというのが強いのだと思うのですけれども。

**【永留】**

例えば私の部ではないですが、当協会に特定保健用食品部というのがありまして、そこではトクホを取得している企業さんに集まっていただき作業部会をつくり、広告の自主規制などに関していろいろ研究をしています。中には実際の消費者関係の方も参加いただいて厳しい意見を言っていただくという活動もしております。

後、先ほど申しましたJHFAマークといいまして、最終製品の品質規格なのですが、これも中身だけではなくて表示で誇大表示みたいなことをしていれば、JHFAマークはつけられないということで指摘をさせていただいています。また、〇〇成分が入っていますよという表示をしていますので、毎年、実際に外部の信頼できる分析機関による分析結果の報告を求めています。この部分に関しては今のトクホよりもむしろ進んでいるのかなと思っております。

**【松永】**

ありがとうございます。このあたりでお一人二人、会場からもこれを聞いてみたい、これに対する意見を、というようなことがありましたら、ご質問、ご発言いただきたいのですが、どうでしょうか。ありませんか。

山崎さん、今までのお話というのをお聞きしてどのような感想を持たれましたでしょうか。

**【山崎】**

こうやって団体の方とか検査機関の方とか、お話を伺えたので、来てくださった方たちは少しご自分の不安解消にはつながっていると思いますけれども、周りの方でやはり女性の方が多いですけど、私の友人関係の口コミというのはすごく強いんです。これよかったわよ、あれよかったわよと。だからそのところとCMの力というのと、自分で何かを探してヒントを得て安心材料を見つけるというのと両方、両輪の形でうまくピックアップしていくということが必要なんだなと思います。

私個人としては、すごくよかったわよと言われても、こんなに頻繁にCMをしているというのはよほど宣伝にお金をかけているのねと、1～2年すると様子が変わってくるCMもありますので、様子を見ます。健康にそれほど不安でないからそう言っているのかもしれないけれど、今日のお話は食品として摂取するのが健康食品だということで、食生活でどうか補っていただけたらなと思っています。

**【松永】**

ありがとうございます。流行に踊らされずにちょっと一息という消費者の知恵ですよ。

箴島さん、食品安全委員会にも、これどうなんだ、あれどうなんだという質問が結構来るというお話をお聞きしましたが、どうでしょうか。

**【箴島】**

そうですね。私どもにかなりいろいろご相談といいたまいますか、お話がございます。消費生活センターに相談したけれども、そこでは必ずしも十分な明確なお答えをいただけなかったもので、食品安全委員会に聞いてみようということでお話をいただくこともございます。

ただ、私どもでもわからないことはわからないというお答えをせざるを得ない部分があります。少しだけご紹介させていただきますと、具体的な商品名は避けさせていただきますけれども、アガリクス、葉酸、カルシウム、亜鉛、コエンザイムのQ10だとか、先ほどお話がありましたコラーゲンの飲料などもありました。

こういう健康食品に限らず、食品の安全性に関していろいろな情報がインターネットなどで流れていると思います。あるいは雑誌や新聞の下のほうを見ますと広告欄で健康関係の雑誌があつて、何々がこれにいいですと書いてあるのがあると思うのです。そういうものの見方として私どもが申し上げておりますのが、ちょっと距離を置いて見てください。懐疑的にものを見てください。根拠って、これ、あるのかなというような話だとか、事例があったときに、それは全体幾つの中の何事例なのかなだとか、そういうのが書いてあるかとか、もう

少し情報が得られるの得られないのかというのを見ていただいて、一歩立ち止まって、その上でこれってどうなのかなというのを見ていただく、考えていただくというのをお願いできないかなというのがございます。

一番やっていただきたいくないのが、例えばネット情報の鵜呑みですので、その情報の出どころがどこで誰が出しているかとかいうのを見ていただきたいと思っています。

そういう意味では先ほどの梅垣先生のところのホームページ情報を見ていただくことや、明確なお答えができないこともございますが、私どもは食の安全ダイヤルというのを持っていますので、そちらにご質問いただくこともあり得ます。より適切な機関をご紹介することもいたしますし、もし皆様方のお話の中で、これは健康被害につながりかねないなという場合は、消費者庁や厚生労働省にも情報提供、情報共有を行っております。そういう意味ではお一人でお考えになって悩まないでいろいろな方に聞いてみる、それからちょっと立ち止まって物事を懐疑的に見てみるというようなことも、やっていただければと思っています。

#### 【松永】

ありがとうございます。よい情報もなかなか正確に伝わっていないという問題もあるように思います。先ほどチラッと葉酸のお話が出ました。実は葉酸はすごく大事で、栄養機能食品として出ていますが、赤ちゃんの障害のリスクを下げると言われているのです。それはもう医学研究でもすごくはっきりしていることですが、効くのは妊娠して1週間とか2週間なんだそうです。だから妊娠前から飲んでおかないといけないんですね。妊娠したい方は葉酸を大目にとっておくと、受精して1週間、2週間でちゃんと効いて、リスクがグッと下がるけれども、妊婦は葉酸を摂らなければいけないという情報だけがひとり歩きしていて、妊娠がわかると葉酸をいっぱい摂るといような、そういう行動をしてしまっているというのがあるのです。意外にこのことが知られていない。

こういう情報もきちっと皆さんに届けていかなければいけないんだろうと思います。食品安全委員会のいろいろな情報や、厚労省の注意や、梅垣先生のところのセンターの情報とかでも、そういうようなところはすごく正確に説明してあるはずですが、皆さん方にはその正しい情報になるべく行き着いていただきたい。インターネットで調べていただいてもいいですし、インターネットを使えないという方は、多分、地元の保健所、練馬区保健所でもお尋ねしたらきっと答えてくださいますよね。いろいろなものを調べて、わからないところはわかりませんと、根拠は少ないですとおっしゃるでしょうし、わかっていることはきちっとご

説明いただけると幸いです。

きちっと情報を取り入れて、適切に判断する、自分できちっと考えて判断していくということが、多分、大事だということが今回の結論かなと思います。

もう一つ大事なのは、梅垣先生がずっとおっしゃった食品だからいいのですよという話です。食品形態だから、おいしくて、過剰摂取にならなくて、上手に食べていけるのですという、このお話がとても重要です。ところが重要なんだけど、あまりにも当たり前すぎるので、何となくその重要性を私たちは忘れてしまって、ついついこれが効くんだって、あれが効くんだってという情報に踊らされてしまうのです。本当に大事な情報は何の変哲もない当たり前のことなんだということを改めて確認して終わりたいと思います。

もう一つ、食生活と運動と適度な休養、梅垣先生の最後のスライドをもう一回見ていただきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

今日は拙いコーディネートでしたけれども、どうもありがとうございました。

## 閉 会

### 【司会】

どうも皆様、ありがとうございました。今一度、壇上の皆様に大きな拍手をお願いいたします。ありがとうございました。

松永様も梅垣先生もおっしゃっておられました。ぜひ今日お帰りになりましたら、楽しい食事と適度な運動とゆっくり十分な睡眠をおとりいただきたいと思います。

また、万が一、健康でないとか、健康に不安、健康が維持できないという場合には私ども練馬区保健所にも保健師、栄養士がおりますし、もちろん医療機関、先生にご相談いただいて、健康でない場合はしっかりと治療や対処をとっていただければと思います。

講演をいただきました梅垣先生、パネルディスカッションでいろいろお話をいただきました。箴島様、永留様、山崎様、そしてコーディネーター役を行っていただきました松永様、ありがとうございました。ご参加いただいた方も本当にありがとうございました。

それではこれをもって閉会とさせていただきます。どうもありがとうございました。