

セコム健康くらぶ KENKO 会員様向けセミナーのご報告

テーマ 健康食品・サプリメントの選びかた 上手に生活にとりいれる“ポイント”について

2010年11月13日(土) 恒例となっています「KENKOセミナー」を開催しました。今回の題材は、以前から会員様の要望が多かった「健康食品」です。健康食品は気軽に利用できますが、その反面、自分に合った選び方や注意点などは、分からない場合が多いのではないのでしょうか。健康食品の選び方や、医薬品との飲み合わせ、有効成分についてなど、ご利用になるうえで大切なことを、「セコムの健康食品」の開発と販売に携わるセコム医療システム株式会社 健康サービス部、薬剤師の福田明弘先生、栄養士/食品保健指導士の角田千絵先生を招いて詳しくお話しいただきました。



セミナー講義内容より

まず初めに、「健康食品の選び方～健康食品・サプリメントと上手につきあうポイントとは?～」と題し、角田先生にお話しいただきました。健康食品は「医薬品」ではなく「食品」に分類され、さらに保健機能食品である



特定保健用食品と 栄養機能食品、そして 一般の健康食品 に分けられることが説明されました。まず 特定保健用食品(トクホ)ですが、安全性と有効性に関する審査を受け厚生労働省から許可を受けて販売されている食品のことをいい、「コレステロールが高めの方に適している」「おなかの調子を整える」など9種類、960品目があります(2010年9月30日現在)。次に 栄養機能食品ですが、これは厚生労働省の個別審査を受けたものではなく、ミネラルとビタミンの補給が主な目的で、5種類のミネラルと12種類のビタミンのうちどれか1種類以上が一定以上の量含まれている食品をいいます。このミネラルとビタミンはそれぞれ有効成分が異なるため、自分にあった成分を摂取できる製品を選ぶことが大切です。栄養機能食品という、その名前から 一般の健康食品と比べ何だか立派な感じがしますが「ミネラルとビタミンの補給に特化した食品」であり、必ずしも より良いという訳ではないとも説明がありました。一般の健康食品については、明確な定義はなく、身体によい機能を持った成分が含まれている錠剤やカプセルや粉状の食品のことをいいます。 と に該当しない、いわゆる一般的な健康食品、例えば青汁やウコンといった様々な製品があります。

次に、目的にあった製品の選び方について説明がおこなわれました。健康食品を摂る目的には「ひざが痛い」「目が疲れる」「生活習慣病を予防したい」などといった様々なことが挙げられますが、健康食品のパッケージには「 に効く」などといった「効果を表す文言」を記載することが禁じられているため、パッケージから読み取ることはできず、ご利用になる方が自分で情報を得て製品を選ばなくてはなりません。そしてこのメーカーの製品がよいかの選択では、まず「パッケージにどのような有効成分がどれだけ入っているかがしっかり記載されているか」、つぎに「パッケージに相談・問合せ窓口が記載されているか」「相談したときの対応はどうか」が大切な判断基準になると説明されました。このほか「宣伝広告費をかけすぎていないか」「インターネットサイトは分かりやすいか」「価格と飲む量は適切か」なども大切な判断基準になると説明され、目的にあった製品を選ぶ参考として、有効成分やミネラル、ビタミンの機能性についてや、パッケージの見方などについても説明をいただきました。最後に「健康食品は医薬品のように即効性があるというわけではないので、1~2回飲んで、効き目がないからといってすぐに止めるのではなく、まずは3ヶ月続けてみて効果を判断し、続けるかどうかを決めることをお勧めします」とアドバイスされました。



次に「**医薬品とサプリメントの相互作用**」と題し、福田先生にお話しいただきました。まず、サプリメントとは、英語でいう Supplement、食事を補う栄養補助食品のことをいい、大きく分けて「日常的に摂るべきもの(ビタミンやミネラル、アミノ酸など)」と「目的に応じて摂るべきもの(ハーブサプリメントや機能性成分)」に分

けられます。また、健康食品の成分は特定の化学成分であるため、場合によっては化学反応や服用中の医薬品に影響を及ぼす可能性があり、併用には十分に注意し、医薬品を服用している方は併用する前に必ず医師や薬剤師に相談してからおこなうようにと説明されました。この具体的な例として、中には「先生に言うと怒られるから・・・」と医師に黙って飲んでいらっしゃる方がいらっしゃる場合があることを挙げ、「このような利用は、医師が処方した医薬品の効果を健康食品で弱めてしまったにもかかわらず、医師は医薬品の効果を薄いと判断するなど診療行為に影響することが考えられ、非常に危険です。健康食品の利用について医師に必ず相談することがとても大切です。」と力強く述べられました。この説明ののち、ハーブ関係、ビタミン類、ミネラル類それぞれについての「健康食品素材」と「医薬品」について細かく記した表をご覧いただきながら、これらの「相互作用」について詳しく説明いただきました。



最後に「**加齢と睡眠とサプリメント**」と題し、引き続き福田先生に説明いただきました。まず、子供～20代では一般的に寝つきがよく且つ深い眠りをとることができ、30代になると徐々に深い眠りが取れなくなるがこの変化はまだ自覚できない程度、40代以降になると睡眠に対する満足度が低下し、50代以降では睡眠障害を訴える人が多くなる、といった「睡眠が加齢とともに大きく変化する」ことが説明されました。そして高齢者が眠れない理由として、若いころに比べて日中身体を動かすことが減るため、必要な睡眠量が減り睡眠時間が減少する傾向があることや、平均体温が低くなるため、脳を休ませて睡眠につなげるための高体温から低体温への変化がしづらく睡眠時間が減少すること、睡眠に係わるホルモンであるメラトニンの減少、関節痛や前立腺肥大による頻尿などの持病、といった理由が挙げられることが説明されました。そして、睡眠対策として、ハーブや精神安定作用のある栄養素にはどんなものがあるか、また、快眠に効果的な軽い運動や、入浴法についてなどが説明されました。



講義終了後の質疑応答では、予定時間を大きく越えるほど会員様の熱心なご質問が続き、盛況なうちに幕を閉じました。なかには時間内におうかがいしきれなかったご質問もあり、後日改めて個別に回答させていただきましました。また、講義中に会員様へお出ししたお飲み物は、講師であるおふたりが開発と販売に関わる、健康食品の「桑茶」をご用意。有効成分の説明とともにお試しください。

「セコムの健康食品」について

セコム医療システム株式会社では、「セコムの健康食品」の開発と販売をおこなっています。素材・原料の鮮度、純度、充実度を見極めることこそ「価値」の証と考え、それを利用していただくことにより、予防養生・健康長寿を維持するため、自然治癒力を引き出すことを目的としています。

食事を通して健康になっていく、健康を維持していく、つまり「未病」の概念を大切に考えています。日々の好き嫌いや、日常受けるストレス、無意識に行っている習慣などで少しずつ身体のバランスが崩れ、病気で治療をする程ではなくても何となく調子がおかしい。このような時こそ、サプリメントで補完すべきサインなのだと考えております。

目指すのは病気と無縁な生涯。これが、からだセキュリティ「セコムの健康食品」の信念です。

セコムの健康食品ホームページ <<http://medical.secom.co.jp/prevent/health/index.html>>

セコムの「医療・介護・健康」事業について

セコムグループでは、「あらゆる不安のない社会」を目指し、社会にとって安心で便利で快適なサービスを創造し、それらを統合化・融合化して、トータルな新しい社会システムとして提供する「社会システム産業」構築を進めています。グループの一員であるセコム医療システム株式会社は、「医療・介護・健康」分野において、お客様本位の革新的かつ高品質なサービスを提供することで、「社会システム産業」構築の一翼を担うことを使命としております。会員制健康管理サービス「セコム健康くらぶKENKO」は、そのような使命を担った弊社が運営する「ハイレベルな健康管理サービスをご提供する会員制クラブ」として、会員の皆様が健康な毎日をお過ごしになれるようお手伝いし、社会に貢献してまいります。