

健康と環境を守る

保健環境センターだより



なるほど
納得!

健康食品を知ろう!



健康食品とは

健康に良いことをうたった食品全般のことを一般的に健康食品といいますが、法律上の定義はありません。健康食品には、国の制度に基づき機能性等を表示できる「**保健機能食品**」とそれ以外の「**その他健康食品**」があります。

出典:消費者庁 HP

| 食品 | | 医薬品 |
|---|--|-----------------|
| <p>健康食品</p> <p>国の制度に基づき機能性等を表示</p> <p>保健機能食品のような機能性等を表示できない</p> <p>特定保健用食品 (通称トクホ)</p> <p>栄養機能食品 (マークなし)</p> <p>機能性表示食品 (マークなし)</p> | <p>一般食品</p> <p>その他健康食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サプリメント ● 栄養補助食品 ● 健康補助食品 ● 自然食品 など | <p>医薬部外品を含む</p> |

健康食品で健康被害!?

健康被害の原因は、粗悪な製品の利用、過剰摂取、アレルギー体質の人の利用、医薬品との飲み合わせなどがあります。

健康被害報告の多くが、サプリメントといわれている錠剤・カプセル状の製品のため、医薬品と誤解して病気の治療目的に使われることが理由として考えられます。

健康食品によって、下痢や腹痛、発疹、身体のかゆみなどのアレルギー症状が報告されています。その他、肝臓や腎機能に障害が起きたという報告もあります。

信頼できる情報源の活用が大切!

健康維持の基本は、

- 「**栄養のバランスのとれた食事**」
- 「**適度な運動**」
- 「**十分な休養**」です。



健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとして、あくまで**補助的なもの**として上手に利用しましょう。

使ってみたい健康食品の成分の有効性や安全性について「**信頼できる情報源**」を活用して調べることも大切です。

保健機能食品の特徴

● 特定保健用食品 (通称トクホ)

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、「糖の吸収を穏やかにする」などの表示が許可されている食品。消費者庁が審査や許可をしている。

● 栄養機能食品

ビタミン、ミネラルなど特定の栄養成分の補給のために利用される食品。「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」など、医学・栄養学的に確立した機能を表示している。

● 機能性表示食品

「おなかの調子を整える」など、特定の保健の目的が期待できる食品の機能性を表示できる食品。科学的根拠に基づいた機能性を、事業者責任において表示している。

健康食品は、健康が気になる方が、健康の維持・増進のために使用するもので、あくまでも食品です。一方で、医薬品は、病気の方が治療のために使用するものです。錠剤、カプセル状の健康食品は、医薬品と混同されやすいですが、全く異なるものです。

また、病気を治す効果を期待させるような表示をしている「**その他健康食品**」の中には、医薬品成分が違法に添加され、安全性に問題がある製品もあるため、特に注意が必要です。

保健環境センターでは、県内で販売されている強壮効果や痩身効果を暗示する健康食品について、医薬品成分が含まれていないか検査をしています。



国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 HP:
「健康食品の安全性・有効性情報」の素材情報データベース



消費者庁 HP:
「健康食品を利用するときに確認したいポイントは?」

(食品薬品部)



川底の虫が教えてくれること



～環境学習を行いました～

川底に住む虫たちとは？

川底の石を裏返してみたことはありますか。

そこには、いろいろな種類の虫たちが住んでいて、水の汚れ具合により、住む虫たちの種類は異なります。

きれいな川には、ヒラタカゲロウやカワゲラたちが、汚れた川には、ユスリカやミズムシたちが住んでいます。

栃木県では、県内の川のきれいさの指標として、虫たちの生息調査(水生生物調査)や、川の虫たちの分類体験を通して身近な川の水質保全について考える環境学習を行っています。

きれいな水

ややきれいな水

きたない水

とてもきたない水



ヒラタカゲロウ



コオニヤンマ



ミズムシ



ユスリカ類

出典：環境省「川の生きものをしらべよう」

虫たちの住む川を守ろう！

川の水を汚す大きな原因は、家庭から出る生活排水です。



『油汚れは拭き取って洗う』

『調理くずはネットを使用して流さない』

『食事は食べきれぬ量を作る』

『洗剤、シャンプーなどは適量使う』など

きれいな水に住む虫たちが住める川を保つために、生活の中で工夫してみましょう！

保健環境センターは、様々な環境学習を実施しています。



ぜひホームページをご覧ください。→



環境学習をのぞいてみよう！

今年6月に『身近な川や池の汚れを調べてみよう』をテーマに、矢板市立片岡小学校の4年生のみなさんと環境学習をしました。

3～4人のグループに分かれ、川から採取してきた虫を、きれいな水にいる虫からきたない水にいる虫まで、4段階に分類しました。虫めがねやピンセットなどを使い、一匹ずつ体の形や大きさ、脚や尻尾などの特徴について観察しましたが、みなさん虫に興味津々で、珍しい虫を発見した時には、グループのみんなですべて順番に観察をしていました。

分類結果を記録用紙にまとめ、きれいな水にすむ虫が多かったことがわかり、きれいな水質を守るために生活の中で自分たちができることについて考えました。

また、水は限りあるもので、循環していることなどについても学びました。

みなさん熱心に取り組み、最後には多くの質問が寄せられました。(水環境部)



発行 栃木県保健環境センター
TEL : 028-673-9070
E-mail : kenkou-kc@pref.tochigi.lg.jp
〈栃木県保健環境センターホームページ〉

〒329-1196 宇都宮市下岡本町 2145-13
FAX : 028-673-9071

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e60/index.html>