

食品の安全・安心リスクコミュニケーション（意見交換会）
『健康食品との付き合い方について』

10/14(金)11:10~12:30 パネルディスカッション

パネリスト、コーディネーター紹介

堀口先生の経歴紹介

堀口：皆さん、おはようございます。ご紹介に与りました、食品安全委員会の堀口と申します。よろしくお願いいたします。食品安全委員会のホームページを見ていただくと、私の経歴も載っており、きちんと佐世保市に勤めていたと書いてありますので、ご確認していただければと思います。食品安全委員会では毎週火曜日に、いろいろな食品のリスクの評価をしておりますので、週に1回、毎週火曜日は内閣府の方に出勤してやっているところです。

本日は、パネルディスカッションということですがけれども、フロアからもたくさんご質問をいただきましたので、ご質問も一緒に進めて行きたいと思っております。それでは、最初にパネリストの方々から5分ぐらいずつ話題を提供していただこうと思っておりますので、時間の許す限り、その内容につきましても、ご質問をお受けして、進めて行きたいと思っております。それでは、自己紹介も兼ねまして、各パネリストの方からご発言をいただきたいと思います。それでは、最初は、公益財団法人日本健康・栄養食品協会の永留さんの方からよろしくお願いいたします。

各パネリスト説明

堀口：それでは、皆さんからいくつかご質問をいただいておりますので、それに答えていただく形で進めて行きたいと思っております。まず最初にですが、ご質問で、「栄養ドリンク（眠気覚ましも含む）やエナジードリンクと言われるものは、健康食品の位置づけになるのですか。」というところで、それでは永留さん、お願いします。

永留：先ほど山本先生がおっしゃったように、健康食品そのものに法令上の定義というものはございません。一般的には、それなりに効果を謳う形で販売されているものを健康食品と考えております。

堀口：山本先生、付け加えることはありますか。

山本：今、お話のあったとおりだと思いますけれども、やはり、使う人にそういうことだと思わせるようなものは、健康食品というふうに考える方が、問題の整理がいいと思います。

堀口：はい、よろしいでしょうか。次の質問に行きます。「野菜不足を補うため、青汁を飲んでいますが、たくさん種類があるので、どのようなものを選んだらよいのでしょうか。」
永留さんから行きましょうか。

永留：これも、なかなかお答えしにくい話なのですけれども、だいたい青汁製品の中に、ビタミンだとかいろいろ、いわゆる栄養成分が表示されていると思います。青汁独自の成分で効果があるかどうかは分かりませんので、栄養補給、食生活に若干補助するスタンスでご利用いただければ良いかと思えます。健康食品全体に言えることなのですが、あまり健康食品に頼りすぎるのではなく、適度な期待感を持ってご利用いただければ良いかと思っております。

堀口：ありがとうございます。今日、パネリストの説明資料の8ページ目に、永留さんの所属されている日健栄協のマークがありますが、こういったマークも参考にして選んでいただければということによろしいでしょうか。

永留：そうですね。国ではありませんけれども、それなりの責任を持った団体でございますので、一定レベルの信頼感を持っていただければと思います。ただ、もちろん行政機関ではありませんので、この成分は入れるとか、減らせとか、そういった強制力はございません。あくまでも、業者の方々

にアドバイスをする、お願いをする、啓発をするといった立場で健康食品の安全性や品質の向上を図っております。

堀口：水町さん、生協でも健康食品、いわゆる健康食品、取り扱われていると思いますが、生協で販売する時に、たくさんある中からどのような基準で皆さんにご紹介しているのか、基準があれば教えていただきたいのですが。

水町：はい、サプリメント形状の、いわゆる健康食品の取り扱いに関しましては製造品質、安全性、それから提供情報という3点で取り扱いを判断しております。先ほどからもありますように、製造品質に関しては、GMPもしくは同等以上の企画の認証を受けていることを条件とする。それから、安全性に関しては、使用成分の安全性のデータを確認し、健康被害を引き起こすリスクがないかを確認する。最後に、提供の情報ですけれども、商品のパッケージ等に組合員が過度に期待するような表現が記載されていないかどうかを確認するということと、また、製造メーカーやホームページの販売方法においてもチェックをし、過剰な表現がないかということの、この3点を基準の判断にしております。

堀口：はい、ありがとうございます。青汁なので、篠崎先生、栄養士の立場で教えてください。

篠崎：はい、実にたくさんの方が飲んでいらっしゃると思います。昔からある青汁のときに、「まずい!!」と言って、飲めなかったんですね。それにいろんなものが加えられてきている。ハチミツ加える、フルーツのエキスなど入ったりして、だんだん飲みやすくなってきた。だから、もう、「ジュース」と考えた方がいいのかなと思っています。野菜だけで汁を作ると、とても飲めたものではないはずなのです。特に血糖コントロールをとっている方は気をつけてください。おいしいという青汁には、たぶん糖分が入っていると思います。そういう場合は、おいしい青汁は使わないで、昔ながらのまずい青汁を飲むべきかと思っています。だから、飲んではいけないということはないと思います。以上です。

堀口：選ぶ時、糖分に気をつける必要があるでしょう、というお話だったと思います。次の質問に行きます。「痩せるために脂肪を取るサプリメントが売られていますが、効果はあるのでしょうか。逆に副作用が怖いのですが。」と言う質問なのですが、食品安全委員会の方で、資料を基にお答えしたいと思います。

今日、皆さんに配りました資料の、1ページ目、2ページ目というのが、食品安全委員会の方から皆様に注意をうながす形で出したメッセージになります。ここに直接は書いてないのですが、実は報告書を作成しております。有識者の先生方で議論した上で、私たちも認めた報告書になっているのですが、その中に、今ご質問のありました、脂肪を取るサプリメントについての記載がありますので、皆さんにご紹介させていただきたいと思っております。

「体重を減らす効果や筋力増強効果を期待させる「健康食品」は安易に摂るべきではなく、また多量に摂るべきではない。」と、食品安全委員会ではまとめております。

「体重を減らす効果をうたった食品は、医薬品と違い、効果が実証されているものはほとんどなく、脂肪吸収の阻害や代謝促進という効果がうたわれていたとしても人で安全性や効果が評価されているものではない。「運動や食事制限なしに痩せられる」といった表示で販売されている製品があるが、多くは、人で効果は実証されていないと思われる。また、エネルギーを含むのに食べて痩せる食品は栄養状態を低下させる有害物といえる。仮に通常の食品と異なる食欲抑制といったような何らかの薬理効果があり、実際に体重減少をさせる程の効果があるとすれば、安全性の面での問題が懸念される。過去の事例を見ても、そのような製品は人で安全性が確認されないまま販売されており、健康被害を起こすリスクが高いと考えられる。体重の減少や強壯を目的とする「健康食品」には医薬品成分や類似成分、規制対象となる成分が含まれているものが多い。過去にも体重の減少効果をうたった食品で重篤な肝障害や死亡を起こした例が多数ある。」ということですね。過去の事例なのですけれども、「アマメシバ」というのを皆さん覚えておられるかもしれませんが、東南アジアで野菜として加熱調理をして摂られていた経験がある植物ですけれども、これが台湾で、体重を

減らすという目的としてジュースなどの形態で、多くは加熱調理されずに販売され、摂られたため、肺疾患を起こした例があります。この「アマメシバ」は、日本においても錠剤、粉末などの加工品によって閉塞性肺気管支炎を起こした例もあり、死亡した例も報告されているということで、「アマメシバ」確か売られていない状況になっております。といった健康食品に関する報告書というものを食品安全委員会では2015年の12月にまとめておりまして、これはホームページで見ることができますので、今、そのまま読ませていただきましたが、詳しく知りたい方は、そこをご参照いただければと思います。ということで、「痩せる」というものは、「人」で検証したものがないとっていただければと思いますが、篠崎先生、加えて指導をお願いいたします。

篠崎：わかるんですね、短絡的にこれさえ食べていけばいいのではないかというのが。最終的に栄養指導のときにも聞かれることがありますけれど、やはり人の体は、ものを食べて初めて吸収して動いていくものなので、その吸収を妨げるというものに関しては、よほど気をつけておかないと、体内に異常が起こることはありますので、いろんなものを食べて、普通の食生活が一番いいのではないかと。そして、体を動かすことで代謝を促進されると思いますので、安易に手を出すべきではないのではないかと思います。

堀口：古賀さんの方から何か付け加えることがありますか。

古賀：そうですね、私の先ほどのスライドにもございましたが、過去、かなり重篤な例もございますので、特に海外製品については、そういう医薬品成分、あるいは類似成分が入っている可能性もございますので、非常に気をつけていただいて、ご購入はなるべく控えていただければと、私の方では考えております。以上です。

堀口：山本先生、何か。

山本：痩せる薬というのは、実は医薬品の中にはあります。マジンドールという

名前の薬なのですが、これは確かに痩せる薬理作用はありますが、副作用が危険な薬なので、医師の処方の下に使う薬ですし、そんなに安易に使えないような薬になっております。それでも使わなければいけないような、非常に危険な肥満症などのときに初めて使うような薬として用意されていますが、大変危ないと思います。これを違法に使おうと横流しなどの犯罪が起きています。痩せ薬というのは、脳の中に作用して食欲中枢に作用する薬なのですが、脳の中などで副作用を起こしやすく、非常に危ない薬です。そういった薬というのは、普通に薬局で手に入る薬としてはもちろん許可されていませんし、それを使わなくてはならないような危ない病気の時初めて使うものとされておりますので、そんなものに普通の生活の中では頼れないというように考えていただければいいと思います。

堀口：「マジンドール」と検索していただくと、たぶん、美容内科など。お医者さんから処方されるということで渡しておられる方もおられますが、一般に薬局などで売られるようなものではないということです。

さて、次の質問に行きます。「コーラ、サイダーなどの飲み物や、チョコレートなどの、人工甘味料を使ったカロリーゼロの商品がありますが、これらの食べ物を食した後、血糖値の上昇は起こらないのでしょうか。糖尿病患者は安心して食べてもよいのでしょうか。」篠崎先生、お願いします。

篠崎：食後高血糖ということで、確かに食べた後2時間後ぐらいまでの血糖は上がらないと思います。ただし、今言われているのは人工甘味料であっても、エネルギーゼロではなくて、消化をずっとして行って、小腸の末端では吸収されてエネルギーを持つということを表記されているものもありますので、糖尿病の方は絶対安全だとは思っておりません。もっと言えば、人工甘味料の甘さということは、作られた甘さなので、本当の甘さが欲しくなってきました。甘味に対する欲求というのが余計に強くなるということもありますので、どうしてもというときには飲んでいただいたりすることもあります。常習的にダイエットコーラ、それからカロリーゼロのものに頼らないで、そのものが持っている甘さなどを利用した方法がいいのではないかと栄養指導の時には言っております。

堀口：はい、ありがとうございます。それでは、次の質問に行きたいと思います。
大変難しい質問をいただいています、「良い健康食品と悪い健康食品の見分け方を教えてください。」山本先生はどうお答えされますか。

山本：大変難しい質問なのですが、人によってやはり違うと思いますので、その人その人の生活の中で判断していくしかないと思います。ただ、その中で一般に言えるのは、自分ですごくいいようなことを広告してくる商品ほど実は危ないということはあると思います。あまり信じるべきではないと思います。ですので、あくまで広告などは信じないで、自分の判断で、使っていくうちに、これだったらいいかなというものがあれば、それは結果的にいい健康食品ですし、そうではないものについては、いろんな宣伝文句に踊らされないで判断していただければいいのではないかと思います。

堀口：永留さんはいかがでしょう。

永留：難しいご質問ですが、良い悪いと2つに分けるというよりは、リスクが高いとか低いとか、そういう感覚で捉えていただければと思います。先ほど申しましたように、GMP等、第三者の目が入った形で作ったものというのは、リスクが低いかと思っています。実際には、ある方にとっては非常によくて問題ないような品質でも、成分の作用によっては、ある方にとってはリスクが高くなるということで、なかなか一概に「良い」「悪い」とは言えないというところがございます。あと、健康食品の中で非常に高価なものがございますけれども、一般的に言って、値段の高さと安全性や効果など品質の高さは必ずしも一致しないと思います。高い商品だから大丈夫だろうとあまり決めつけるのはご注意いただいた方が良いでしょう。メーカーさんのことを調べたり、成分を調べたりなどする努力もしていただければと思います。

堀口：篠崎先生、いかがでしょう。

篠崎：先生方がおっしゃるとおりだと思います。ご自分が持っている疾患と関連

したりリスクを考えていただきたいと思います。高血圧の方だとか、糖尿病の方だとか、腎臓病の方だとか、もし治療を受けているのであれば、その食品そのものもですが、山本先生もおっしゃったように、その人によって健康食品であるかないかというのは変わってくると思います。

堀口：水町さんは、ご自身のことでも結構ですが、消費者の立場でよい健康食品、悪い健康食品をどう選ぶかと聞かれたら、どういうふうに考えられますか。

水町：難しいですけれども、今言われたように、しっかり品質、工場、先ほどGMPと言われましたが、ちゃんとしたところで作られているか。生協で扱っているものは3つの基準に沿っているということで、やっぱり、安全なルートで買うということですかね。そういうことに気をつけたいと思います。

堀口：安全なルートで買うというのは、いろんな人の目に触れてから表に出てきているということにも繋がるのかと思います。例えば高血圧があったり、糖尿病であったり、人によって何かしら疾患を持っている人と持っていない人で「良い」「悪い」も変わってきますし、人それぞれなので、そういう時は栄養士さんとか、薬局の薬剤師さんとか、ご購入を考えている時にご相談するのがいいのではないかと思います。

それからですね、これもなかなか適確なご質問なのですが、「薬よりも身近に消費者の周りにおいて、手に入れられやすい健康食品が、食品や薬よりも我々の手に入りやすいようになっている（規制がゆるい。自由度が大きい。）のはなぜですか。」なぜでしょう、山本さん。

山本：食品という規制の仕組みに留まるために、先ほど私の話の中でも言ったのは、病気の治療に効果があると言った瞬間に、それはもう薬になってしまうので、そうではないものとして提供されるから自由に販売できるということですので、あくまでもそういうルールの中で健康食品はやっているわけですけれども、その中で、今ご質問の「薬よりも健康食品の方が効きそうなイメージを持たせて売っている」というのは、拝見する広告等には実

際にあります。その広告、上手くできていると思うのですが、そういうのには騙されてはいけません。薬の方が広告など非常に厳格に規制されているので、得てして表現は控えめな場合が多いですけれども、健康食品というのは実に上手い言葉で宣伝しているのです。それにはあまり踊らされない方がいいかと思います。私の話の中で言いましたのは、非常に巧妙に医薬品の規制に引っかからないように、例えば「これはあくまで体験談であって、効果を広告するものではありません。」と言いながら、体験談の中でいろんなことを広告するということをやっている健康食品の業者の方はたくさんいらっしゃると思います。ですので、規制という意識面からいくと、あくまで食品という世界のルールの中でやっているから健康食品というのはあれだけ自由に販売できるのですが、そのルールの中では相当きわどいことをされている業者さんもいるので、そのところはやはり消費者の方が、あまり上手い話には必ず裏があるぞと広告を見ながら判断していくしかないのかなと思います。健康食品の中には、特に痩せ薬のカプセル型の健康食品みたいなものが多いんですけれども、非常に危ない成分が入っている健康食品を、「問題がない」と言って売っているような場合もあります。先ほど古賀さんが紹介されたような、薬事法違反で捕まるような事例ですが、そういったものも健康食品ではあたかも安全であるかのごとく売っていることもあります。そういう危ないものがあたかも安全な顔をして売っていることもあるということを考えながら対応する必要がある、少なくとも薬の規制として、そういう無許可にあたるような危ない薬は、きちんと取り締まりをしなくてはなりません。が、インターネット等を使い、あるいは輸入というルートを使い、いろんなことをしながら巧妙に違法な製品が入ってくるので、なかなかうまく防ぎきれないというのが規制している側の実態です。その中で、行政は、先ほど古賀さんのご説明にあったように、実際に買って確認をしてみるとか、いろんなことをやりながら巧妙に攻めてくる違法な業者さんに対して、きちっと食い止める努力をしているのですが、中にはすり抜けてしまうものもあります。ですので、消費者の方は、健康食品については、まず自分の身を守るために慎重に判断をしていたきたいですし、もちろん行政の方にも違法なものはきちっと取り締まりをしていただくということはやっていただきたいと思います。

堀口：ありがとうございます。今、食品安全委員会で、安全性の審査というものはしているんですけど、例えば「たまねぎ」とか、例えば「じゃがいも」とか、例えば「お米」とか、そういったもの、私たちが長い歴史の中で食べてきたものは、安全性の審査は全くしていません。食経験で私たちは安全だと思って食べています。そういう中で、これを食べると体にいいよと昔から言われてきたものがありますよね。何々は体にいいと。その効果を薬として証明するには、ものすごく難しく、薬で証明するには莫大なお金が必要だったり、または、そういう研究計画が立てられなかったり（それだけを食べて生活するということはありえないので）ということから、でも、これを食べてきた私たちの食経験の中で、体にいいものだから、みんな食べられるようになったらいいねと思うところから、たぶん最初は「健康食品」という言葉が出てきて販売が始まったのではないかと思います。その中に、私たちも過度に期待するところがあって、どんなにがんばって運動してもなかなか痩せられないから、「痩せる」と書いてあったら、飲んでみようかなとなり、要するに私たちの純粋な気持ちを反故にするような悪徳な業者であったり、よく分からない製品が出てきたりしている。そういったところで、食品安全委員会としては、健康食品を全て否定しているのではなく、そういうたくさんのもが出てきてしまっていることと、健康被害が実際に報告されるようになってきたので、「皆さん、選ぶ時に注意をしてくださいね。」というようなところになっています。先ほど山本先生のスライドにもあったとおり、食品というものは、基本、売っていいというのが大前提ですので、道の駅で自分が作ったじゃがいもを売ったりするのも、別に規制されているものではございません。

あと、事前質問をいくつかいただいていたのですが、いくつかについては、今、回答が出ているかと思うのですが、これは昔ながらのというところが引っかかってくると思うのですが、2番に「母がドクダミ、センブリなどを煎じて飲用しているが、過度に摂取することについて、健康に何か影響はありませんか。」という質問があるのですが、篠崎先生、よろしいですか。

篠崎：たぶん、ご自宅で作っていらっしゃる薬草ではないかと思いますが、先ほども言いましたように、全部否定するものではありませんが、ただし、こ

ここで問題なのが「煎じる」というつくり方。ずっと煮出していくわけですが、乾燥したものを煮出しますけれども、その時出てくる成分の中に、非常に腎臓病の方のデータを悪くするようなもの（カリウム）が入っていたりします。ですから、疾患がある方、特に腎臓病の方は注意していただきたいと言うことと、もう一つは、特に自宅で作ったものというのが危険なのが、清潔かどうかということなのです。自宅で作って、干していたドクダミだったら、必ずゴミがついている可能性があるのです。それも一緒に煮出してしまう可能性もある。安全性というのはそちらの方のことも考えてもあまり良くないのではないかと。どうしても作ったものを保存される時は、使わない時は、必ず冷蔵庫に入れていただく。それを心がけていただいて、ものは何でもそうですけど、過剰というのは避けていただきたいと思います。

堀口：はい、ありがとうございます。それで、先ほどの質問とも関係しますが、値段の話がありまして、4番に「健康食品の例えば酵素ドリンクで値段の手頃なものもあれば高いものもある。何が違うのか。」ということで、永留さん、お願いできますか。

永留：先ほども申しましたように、値段と品質、効果というのは必ずしも一致しないと思います。それよりも、営業戦略など、その企業さんのビジネスの考え方等で変わってくると思われれます。場合によっては、原価が非常に低いものを高く売っているような事例もあろうかと思えます。ですから、これを見分けるということは非常に大変だと思います。その企業名自身、ホームページでの説明がしっかりされているか等でご判断いただくのがよろしいかと思えます。それぐらいしかお答えできませんが。

堀口：はい、ありがとうございます。それから、7番に「健康食品の安全と効果の検証はなされているか。」という、根本的なご質問がありましたが、先ほど山本先生のスライドにもありましたとおり、健康食品の定義というのは、まずありません。それから、安全性の審査がなされているのは、通称「特保」と言われている特定保健用食品のみです。効果の検証という意味にお

いては、消費者庁がやっております。特保に関しても効果の検証は消費者庁がやっております、あと、機能性表示食品というところで、今日のパネリストの資料からいきますと、3ページ目から機能性表示食品について6ページまで書いてありますが、この部分については消費者庁が効果の検証をしているという、成分が機能性を持っているかというところの評価をしています。

それから、もともと食べていた、私たちの体にいいと言われている話と同じだと思いますが、「魚やワカメなど、そのものが持つ栄養成分が高い時は、塩蔵ワカメや一夜干し、食べるイリコなども機能性を謳うことはできるのでしょうか。」という、要するに体に良いと言われている、機能性を謳うことはできますかというご質問ですが、これは県の方から答えていただいてよろしいですか。

司会：機能性表示食品を販売する時の届出というのは、消費者庁にするのですが、塩蔵ワカメや食べるイリコなどであっても健康の維持や増進に役立つ機能性があることの科学的な根拠、これを示すものがあれば機能性を謳うことは可能です。おそらく事業者の方からのご質問だったと思いますが、この機能性表示食品の届出をするにあたっては、販売予定の60日前までに届出をしてくださいとなっており、消費者庁のホームページに届出のQ & Aがあり、よく読んだうえで届出をしてくださいとホームページで示されております。

堀口：はい、ありがとうございます。それからですね、添加物の質問がいくつかありまして、「添加物は体に悪いとか発がん性があると言われているのに、なぜ使われているのですか。」とかですね、「添加物が多く入りすぎているのではないかと思います。」ということなのですが、私でいいですか。食品添加物につきましては、添加物ひとつひとつについて食品安全委員会でリスク評価をしております。その評価が終わっていないものは国内では使用してはならないということになっています。先ほど、家でドクダミを煎じて作るとかいろいろありましたが、ひとつの製品を広く、例えば日本中に販売したいとなると、その食品の品質を保つ必要があります。例えば、1

時間後に届けるということができないなどあるわけで、そうなると例えば保存料といったような食品添加物を加えないと遠くまで届けるものについては、品質が悪くなってしまうので無理ということで、作っている企業さんがその製品をどのように売っていくかということに関わって、添加物の量というよりも品目の数だったり、例えば色が余り良くないと買ってもらえないとなれば発色剤というものを入れたり、買ってもらうために入れたいと思う企業さんもあれば、別に自分のところは色を付けなくても、そのままのもので買ってもらおうというところもあるので、それは企業の考え方がひとつあると思います。なので、私たちの評価は、その添加物がだいたい1日に私たちがどれくらいの食品を食べているかもいろんな調査で分かっているんで、その食べあわせでいろんな添加物を1度に摂ったとしても、一生、生きていくうえで健康被害が及ばない量というものを考えて、その基準を決めているというところになります。もちろん、発がん性とか遺伝毒性と言ったりしていますが、そういうものについてひとつひとつデータを出してもらって、それらを総合的に判断しているということになります。よろしいでしょうか。もし、まだ詳しい説明が必要でしたら、終わってから私のところに来ていただければと思います。

それから、8番に「小麦や乳製品が体に様々な影響を与えることについて意見をお聞きしたいです。グルテンフリーなど。安全な食品を選ぶ基準など。」ということで、アレルギーに関する質問かと思いますが、篠崎先生、いかがですか。

篠崎：まず、グルテンフリーなのですが、グルテンフリーにする目的をはっきりさせておかれた方がいいと思います。それから、グルテンは基本的にタンパク質なので、アレルギーを起こす可能性があるということではありますが、今、私も病院にいて経験しているところですが、本当にその方が、そのものについてアレルギーがあるのか、ないのかは、診察で決定してから考えた方がいいと思います。というのが、必ずアレルギーがあるということで、その食品を摂らないようにしていくと、非常に幅がせまい選択範囲でやっていくことになると思います。特にあるのが、乳製品とか卵とかということで、本当にアレルギーがあるのかをまず調べるということ。それから、そ

れを省く時に必ず代替の食品を摂るようにやっていると、栄養素の偏りというのが出てくると思います。アレルギーがないことや、大人になってから出ることもありますので、診察をきちんと受けられて、本当にそのものがアレルギー源なのかということ調べられたうえで食品を選ばれた方がいいのではないかと思います。

堀口：はい、ありがとうございます。食品安全委員会の立場でお答えいたしますと、いろいろな食品をバランスよく食べていただきたいというのが基本的な考え方で、何かに偏って摂らなくなってしまうというのは、あまり体にとってよくないことと位置づけであります。それで、グルテンフリー、最近よく聞かれるようになったのですが、例えば、皆さん玄米を食べておられたりしませんか？玄米。今日もテレビでやっていましたけど、どうですか？赤と青の紙、ありますよね。出してもらっていいですか。最近、1週間に1回以上は玄米を食べるとする人は赤、そんなに食べないという人は青を上げてもらっていいですか。はい、どうでしょうか。なかなか玄米食べる人もいらっしゃいますね。ありがとうございます。玄米は食物繊維が摂れて、例えば発酵玄米など最近よくテレビで言っていますが、実は、欧米ではそのグルテンフリーに、小麦アレルギーの子どもたちをグルテンフリーにするために最近米を食べだしているのです。米、私たちがもともと食べていた米、ヨーロッパなどでは元々そんなに食べないのに。そうになると、小麦を食べる文化だったところが、米を食べるようになった時に、何を今気にしているかということ、米の無機ヒ素量を気にしています。米にはヒ素が含まれています。白米にも含まれているし、玄米にも含まれています。一方、米にはカドミウムも含まれています。白米にも含まれているし、玄米にも含まれています。玄米と白米を比べると、玄米の方が、ヒ素量が多い。2倍になっています、実は。それで今、欧米がグルテンフリーから米を食べるようになって、ヒ素の基準値を今作り出しているところです。その基準値をそのまま日本の今の食生活に導入すると、日本の玄米の1割はその基準値を上回ってしまうというのが現状です。では、なぜヒ素が出てくるかということ、カドミウムを軽減させるために農作業を考えるとヒ素が上がってしまい、ヒ素を低減させようとするとカドミウムが上がってし

まうという、リスクのあるもの同士のこういうことが起こっています。今、発酵玄米とか流行しているのですが、発酵玄米を食べるのであれば、普通のおいしい白米も同じだけ食べていただきたい。というのは、玄米に偏れば、ヒ素量が確実に2倍になるということが分かっているので。グルテンフリーはすごく流行していると思いますが、欧米は小麦アレルギーの子が米を食べるようになって、今までの欧米人よりもヒ素量が上回るというところで気にし始めたというのが現状なので、私たちは要するに、偏らずにバランスよくいろいろなものを食べていただきたいというのが願いです。日本は欧米よりも基準値が厳しいとか、甘いとか、いろいろ言われますが、それは、それぞれの国の食生活、要するに摂取量を考えて基準を決めておりますので、欧米より低くすべきだとか単純に考えないでいただければと思います。

はい、では、時間も差し迫ってきまして、最後に、何か今までのことでフロアからご質問がありますか？後で聞いていただいても結構です。

最後に、もうひとつご質問いただいております、「最近週刊誌を賑わせている、飲んではいけない薬について、本当かどうか気になります。」というのがありましたので、山本先生ひとことアドバイスをいただければと思います。

山本：薬、特に病気の治療で医師から処方されている薬について、今週刊誌でいろんな話題が出ていますけれども、そもそも薬というのは病気に対する治療に使うので、万人に効くというわけではなくて、その患者さんの、その病気に対して必用な薬を使うというのが基本的な考え方ですので、この薬は絶対にだめだというような、効かない薬とか危険な薬というのはまれにあるのですが、普通は薬というものは、どの薬も有効性はありますし、どの薬も副作用を持っています。ですので、そのバランスの中でうまく病気の治療のために使いこなしていく必要があるもので、週刊誌で言うほど絶対だめな薬というのは、今はおそらく、ないのではないかと思います。私自身も血圧が高いですから、血圧の薬を飲んでいますが、それによって例えば心臓が悪くなったり、脳出血をしたりというようなことを防ぐためであり、血圧を正常値に治めるということ自体は重要なために飲まなくて

はいけない薬、ということで必要な薬です。そのような薬に関して、安易に「危ないから」とかいう週刊誌の報道に惑わされて、勝手に止めたりすると、それだけでかえって危険なことになったりします。どの薬も有効性も危険性もあり、そのバランスの中で使うものですので、週刊誌が言うほどに、絶対安全な薬とか、絶対危険な薬とか、ということではありません。皆さんが自分の健康を守り、あるいは自分の病気を治すために必要な薬を使うという使い方になります。ただ、どうしても、今、使っている薬に不安がある時は、その不安感のせいで体調を崩すよりは、そういう時は遠慮せずに医師とか薬剤師に「この薬、すごく不安を感じる。」ということをおっしゃっていただいて、それで例えば治療法を変えるなどの選択肢もあると思います。皆さんがひとつひとつのことに関して判断する時に、自分の体を守るためにということで、週刊誌に書かれていることを鵜呑みにするのではなく、自分が本当に不安を感じるなら、そのことに関しては自分の治療にうまく反映させるように判断し、行動していけばいいのではないかと思います。

堀口：はい、ありがとうございました。安全な基準を選ぶ基準というのは、やはりどんな食品にも表示があり、枠で囲ったところは法律で決められていることなので、表示をきちんと見るというのがひとつ、後はお問い合わせ先の記載があるかどうかというのがひとつ大事なポイントになっています。それでは、時間も来ましたので最後に、皆さん赤と青のカードを出していただいて、今日参加されて、自分が聞いたことがなかった、知らなかったということを教えてもらったと、初めてこんな話を聞いたというような内容があった方は赤。全部知っていたという方は青を上げていただければと思います。はい、お願いします。ありがとうございました。では、これでパネルディスカッションを終わりたいと思います。ありがとうございました。

司会：最後に皆様、赤を上げていただきましてありがとうございました。パネリストの皆様、そしてコーディネーターを勤めていただきました堀口先生、ありがとうございました。改めて出演者の皆様へ盛大な拍手をお願い致します。

ます。以上を持ちまして、本日の意見交換会を終了させていただきます。
長時間に渡り、また貴重なご意見、誠にありがとうございました。県では
今後もこうした意見交換会を開催して参りたいと思っておりますので、是
非ともまたご参加いただきますようお願いいたします。本日は
どうもありがとうございました。

閉会