

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』

10/13(木)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：はい。皆さんよろしくお願いします。今、紹介していただいたのですが、パネリストの資料の1ページ目に、食品安全委員会から国民の皆様へということでメッセージを出しておりますので、後ほど読んでいただければと思います。普段、毎週火曜日に会議をしております、特定保健用食品だけではなく、農薬とか添加物とか、様々な食品についてのリスク評価をしております。今日はコーディネーターを勤めさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

それでは、自己紹介も兼ねて、各パネリストの方からご発言をいただき、その後、今日たくさんのご質問をいただきましたのでパネリスト同士のパネルディスカッションというよりは、皆さんの質問に答えていくような形で進めさせていただければと思っております。

それでは、山本先生は先ほどご講演いただきましたので永留さんの方からお願いします。

各パネリスト説明

堀口：それでは早速、ご質問に答えたり、ディスカッションをしたいと思うのですが、皆さんのお手元にこの赤と青の紙が入っていると思いますが、出してもらってよろしいですか。パネリストの皆さんもよろしいですか。皆さんに質問をしたいと思います。

これまで、いわゆる健康食品というものを自分が食べたり、飲んだりということが経験としてあるという人は赤、今までそういうものは1回も食べたことがないという人は青を上げてください。はい！

はい、皆あります。パネリストの人たちも食べたことがある人が赤、皆あります。

それでは健康食品を食べていて、効果があったと思ったことがある人が赤、飲んだことがない人も含め、あんまりよく分からなかったという人は青をあげてもらっていいですか。皆さんグルグル見渡してください。はい！ありがとうございました。

それでは、事前にいただいていた質問も含めて質問にお答えしていただくと思いますが、皆さんも効果を感じたり、感じていなかったりということもありましたけれども、まず、「濃縮タイプの健康食品（サプリメント）」は、1回の服用でも体調に影響を及ぼすことがありますか。」ということですが、山本先生どうですか。

山本：あります。特に天然物などでアレルギーを起こす人が、1回でかなり激しい症状が出たりもします。食べ物でもそういうことがあります。特に濃縮しているということで、リスクが増しているというふうに考えていただければと思います。

堀口：はい。あるということです。それで、「一時的に」、お試しということでしょうか、「2回以内ぐらいでサプリメントの利用を試す、試みることは可能ですか。」とのお問い合わせなので永留さんどうですか。

永留：これは企業さんによってかなり異なると思いますが、テレビを見る限りでは1週間とか、ある程度の期間でのお試しということが多いかと思います。1日、2日では効果などはわからないことが多いのではないかと思います。でも実際にそういう1日、2日をお試し期間としている企業がないということも言えません。

堀口：では、そういうふうに相談されたらどうしますかということで、篠崎先生どうでしょう。

篠崎：もし、その試用期間など、試しに使ってみるということがあった時に、必

ず相談してほしいのが、何かの疾患がないかということ。それは単純な高血圧でも。先ほど先生がおっしゃいましたが、血圧が上がる可能性もあるので疾患がないかどうかというのを確認してから使用されるのがいいかと思います。

堀口：はい。ということです。それから、今のお試しは1、2回ということだったのですが、「私はこの1年ほどサプリを飲んでいて、よく食べ運動もしています。風邪もひかなくなって、サプリメントのおかげかなと思いながら飲んでいきます。今日話を聞いて今後も飲んで良いのか不安になりました。どうでしょうか。」というお問い合わせなので、山本先生いかがでしょうか。

山本：今、調子がいいのでしたら、それで問題は全くないと思います。よく食べよく運動し、というところに、サプリメントがうまく繋がっているということは、非常に上手な利用の仕方なのかなと、ご質問を聞いて思います。

永留：これはちょっと危険なことなのですが、今サプリメントを飲んで調子がいいから、じゃ2倍に増やそうと、そういうことは絶対になさらない方がよいかと思います。サプリメントを飲んで、他のことも気をつけた結果、総合的に健康の保持に繋がっているという可能性がございますので、あまり状況は変えない方がいいかと思います。

堀口：はい。篠崎先生、どうでしょう。

篠崎：サプリメントを摂る前の状態の時に、風邪をひいていたのか、よくひいていた方がもし摂ったのだったら、私も先生方と同じで、しっかり食べることが体を作っていらっしゃると思いますので、量を増やさないようにして行かれることと、そのサプリメントを摂る以前の時の風邪のひき具合とを自分で検証されたらいいかと思います。

堀口：井手さんは、そういう時、消費者としてどうされますか。

井手：そうですね、書かれた方と同じで、適度に食べ、適度に運動して、適度に自分がいいと思うなら、サプリメントも摂ることは決して悪いことじゃないかなと思います。

堀口：自分で判断をしないといけないというスライドが色々あったと思うのですが、そういうことかと思います。

それで、今、効果を感じていらっしゃる方のお話でしたので、ご質問をいただいた方の中から「お勧めの健康食品はありますか」というご質問を、お2人の方からいただいているので、皆さん、それぞれの立場はあると思いますが、個人としても飲んだ経験が皆さんあるということなので、もしあればということで、山本先生から順にお聞きしたいと思います。

山本：私は残念ながらありません。たまたま摂ったもので、むしろ調子が悪くなったという、実体験が効いているのかもしれませんが、それですぐ止めて事なきを得ました。

堀口：では、永留さんはどうでしょうか。

永留：お酒を飲む前にと謳っているもので、効果を感じたということはありません。また、これは違う商品ですが、毎日飲むことによって若干、疲労感が軽くなった経験があります。これも非常に微妙なもので、このサプリメントを飲むことで、すごく意識をして日々の生活が改善されたという可能性もありますので、このサプリに効果があったとする科学的な証拠があるわけではありません。その人その人の感覚というものが、かなり大きなものだろうと思っております。

堀口：井手さんはいかがでしょう。

井手：すみません。飲んだことがあると言いましたが、本当に1回だけ青汁を飲ませていただいて、ものすごくまずかった覚えがありまして、もう2度と飲みたくないと思い、効果は感じなかったです。健康食品ではないのです

が、大豆を適度に摂るということで、女性ホルモンのバランスを保つことが自分には合うかなと感じています。

堀口：なるほど。それでは篠崎先生、いかがですか。

篠崎：本当に私事なのですが、実は2年ほど前に手術をしまして、その時栄養士としては、術後のことも考えなくてはいけないということもあり、術後にしばらく食べられない時期があって、ちょっと咳なども出ましたので、その時ビタミンCだけは感染を予防するためということで摂りました。私が上げたのは、ビタミンCであげました。ビタミンCを通常サプリメントで摂る時というのは1000mg摂りなさいと書いてあるのですが、1000mg摂ってもおしっこに出ってしまうので何にもならないので、とりあえず1錠ずつ1日3回に分けて飲みました。それが効果あったかどうかということは、さっきブルーの札を出したのですが、さっぱり分かりませんでした。ただ、その時私はビタミンCだけを摂っていました。以上です。

堀口：はい、ありがとうございます。古賀さん、いかがでしょうか。取り締まりをしているようですけど。

古賀：取り締まりとは全然別で、個人的にですが、お酒でうこん関係をずっと飲んでみたのですが、やはり効果は感じませんでした。やはり悪酔いする時はするのかなと。お酒の量の方がよっぽど効くのかなという結論になります。

堀口：私は、お酒を飲む前のもので、2つのメーカーさんのもの、あるメーカーさんのものは、それに効くと言っていて、あるメーカーさんのものはそうは言っていないのですが、そのメーカーさんの人から「お酒を飲む前に飲むと二日酔いしないよ」と言われて、二日酔いしないので効果は感じることがあります。でもそれは、さっき古賀さんがおっしゃるように量なのかもしれません。そこが分らない。飲んでいる間に量が分らなくなっています。

それから、色々ご質問がきているので、まず1つですが、「ホエーのプロテインの1日の摂取量はどのくらいでしょうか。また、摂りすぎたら影響はありますか。」というご質問なのですが、では、篠崎先生お願いします。

篠崎：では、先に私の方から。ホエーの中に含まれているタンパク質は重量によりますので、タンパク質をグラムでお答えするのはなかなか難しいのですが、確かに乳タンパクの中でもホエーは摂った方がいいと、今言われているところではあると思います。ただし、摂って、そこでどうなのかという効果としては、私はあまり現実的に自分では見ていません。ただ、肝臓疾患のある方、心臓疾患のある方、念のために糖尿病のある方は、タンパク質は必ず最終的に肝臓で処理して出しますので、摂取はやめていただきたい。たんぱく質として摂るという意味よりも、サプリメントで摂るのであれば、あまり疾患がある方にはお勧めしていません。

堀口：山本先生、付け加えることはありますか。

山本：全く今の篠崎先生のおっしゃる通りだと思います。ホエーというのは良質なタンパク質として知られていますが、それは全ての人に良いという訳ではなく、やはり病気の方はちゃんと調節をしないと、かえって非常に危険なものになるという、全く今の篠崎先生のお話の通りだと思います。

堀口：はい、よろしいですか。それでは次に行きます。

「ルテインで目のかすみなどがとれるとありますが、あれも嘘でしょうか。全部、健康食品は信じないと考えた方が良いでしょうか。」山本先生どうですか。

山本：その製品がどういう根拠で言っているかということをもまず、確かめる必要があると思いますが、その根拠は正しい科学的なデータが本当にあるのだろうかということで、確認していくしかないですけれども、一般には飲んだもので目のかすみをとれるというように、目のかすみというのに効く成

分というのは、ルテイン、他のものも含め、確認されていないと思います。目のかすみは色々な、ときに複合的な理由で起きますので、その理由に対して、それぞれの治療を考えなければいけないので、ルテインで安易に治るということは、残念ながら期待すべきではないのかなと私は思います。

堀口：永留さん、いかがですか。

永留：ルテインは、今、機能性表示食品の届出をしているメーカーさんがありまして、消費者庁に届出された科学的根拠情報を見た事がございます。一般論ですが、この効果というのは非常に微妙なところでして、効果の強さではなく、わずかでも何らかの効果があることが統計的に示されたという程度の場合もあり、実際、大多数の方が本当に飲んで満足感を得られるかどうかというのは、また別の話でございます。ルテインということではなく一般論として、メーカーさんはしっかりとしたエビデンス（科学的根拠論文）を提示されているつもりでも、科学的根拠としては限界のあるものが多いと思います。一方で、お年寄りの失明の原因の一つである加齢性黄斑変性症というのがございます。これは目の中の網膜の色素が減少して発症するものですが、アメリカの大規模な研究で、ルテインの摂取がこの病気の発症リスクの低減に繋がるという論文は出ております。ですが、もちろん日本ではそういった表示はできないことになっています。

堀口：まあ、本当に効果が証明されたらお薬になっているかなと思うのですが。先ほどのお話にありました。機能性表示食品というのは、効果については消費者庁が判断をしています。ちなみに、機能性表示は、食品安全委員会で安全性を評価することはありません。なので、安全かどうか分かりません。特定保健用食品、特保しか安全の評価をしておりません。「テレビ、新聞で、大学の医師監修の健康食品がありますが、あれは本当に医師が研究しているのでしょうか。」

山本：ひとつひとつ見ていかないと分らないのですが、大変あやしい場合が実態は多いと思います。その医師がどんな方かというのをひとつひとつ見てい

かないといけないのですが、私が見る限りは、多くは、いかに広告で医師が、あるいは大学教授がといっても、安易に信用できないものが圧倒的に多いと思います。

堀口：大学に、今、お互いに勤めている身として、言いづらい事かとは思いますが、私も以前いた大学の先生方の中にはテレビに出てくる方々がいるのですが、専門が違っていただけだと思える人たちがいらっしゃいますので、お医者さんが言っているから 100%信じていいかというと、100%は信じられない、というのが現状かなと思います。

山本：特に会社が自分で広告しているものは大抵、バイヤス、すなわち偏りがあって、中立とは違う立場からの意見にどうしてもなっているということが多いので、単なる広告の一つであって、客観的、中立的な情報だとは思わない方がいいと思います。

堀口：はい。それからですね、骨の薬ということで2つご質問がありますが、「毎日飲んでいる人と、1週間にでしょうか？1回飲んでいる人、月に1回飲んでいる人は、どう違うのでしょうか。これを飲み続けたらいいですか。」はい、山本先生。

山本：それは、骨のカルシウムを増やすための特別な成分が入っている薬で、それは薬の設計の仕方で、今あったように、1日に1回とか、2週間に1回とか、1ヶ月に1回という形で、薬が色々出ていますけども、飲み方を守ればどれも効き方は同じです。ただし、1日に1回の薬は、やっぱり1日に1回飲んでいただく必要があるし、1週間に1回の薬は1週間に1回飲んでいただく必要があります。そうやれば、1日に1回の薬、7日に1回の薬、30日に1回の薬というのは、実は効果は同等という事が確認されて厚生労働省の方で承認したりしております。ついでに言いますとそういう薬は、実際お飲みになっている方は、食前に飲むように言われたり、飲んだ後すぐに横にならないで水で飲んでくださいと言われたりすることがあります。なぜかという、それは他の食事の成分と混ざったりすると薬の効き方が

悪くなることが分っていたり、食道に貼りついてしまうと、その食道で炎症を起こして悪いことがあったりするからです。飲んですぐ寝ると食道に貼りついてしまう恐れがあり、危ないので飲んだ後しばらく立っていただきますとか、ちょっと変な注意があったりします。そういった薬の注意はおそらく実際に病院とか薬局でもらった時にされていると思いますが、その飲み方を守って飲んでいただければ、効き方はすぐに骨が頑丈になるというほど早くは効かないのですが、それによって例えば高齢者の方の骨折になるのをある程度予防できるとか、そういった証拠があって薬として飲まれていますので、是非それを守って飲んでいただければと思います。

堀口：はい、お薬については食品とは違いますので、先生の言うことをしっかり守って飲んでいただければと思います。

それでは同じ骨の薬なのですが、「ビビアントとエディロールを飲んでいるのですが、体操と食事で100%以上になりましたが、まだ予防のため飲み続けた方がいいのでしょうか。副作用も知りたいです。」と書いてあります。これは多分、病院の先生にきちんと聞くのがいいかな、お薬については。そうですね、篠崎先生。

篠崎：そう思います。多分、骨粗しょう症のお薬で、年齢に対しての%で骨密度を測られた時のことかと思うのですが、飲み続けるかどうかは先生に聞かれた方がいいかと思います。

堀口：はい、それで、健康食品に関して事前質問とかもいただいて、皆さんのところにもペーパーが入っているかと思いますが、1番に機能性食品について、「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。」では県の方。

司会：食品表示の方を担当しております。健康の維持や増進に役立つ機能性があるということの科学的根拠を示すものがあれば可能ということになります。現に生鮮品でも『三ヶ日みかん』というみかんが届出受理されているとい

うものもあります。この質問はおそらく事業者の方からだったと思うのですが、消費者庁に届けるのですが、届出にあたってはQ & Aというものが示されていて、そのQ & Aをしっかりご覧になってから届出をしてくださいということが言われていました。

堀口：はい、ありがとうございます。証明するのはなかなか大変なのですが、頑張ってくださいと思います。

それから2番目の質問ですが「母が薬草、ドクダミ、センブリなどを煎じて飲用していますが、過剰に摂取することについて健康に何か影響はありますか。」という質問なのですが、山本さん、まずお願いします。

山本：一概に健康に影響があるか、毒性があるかということとはわからないのですが、やはりこういったものを摂る時には、大丈夫かなというのはいつも確認しながら、自分の健康状態を確認しながら摂取することが重要だと思います。量に関しては飲めば飲むほど効くということはありませんので、適量でなければなりません。過剰に摂取することについての影響は、そもそも過剰という言葉が通常より危ないという意味の形容詞なのですが、そういう過剰に摂ったら危ないのではないかとということをいつも考えながら摂取していただくのがいいと思います。

堀口：篠崎先生、お願いします。

篠崎：これも同様で、先生のおっしゃることと同じなのですが、過剰というところと、私がちょっと心配するのが、煎じるというところで、かなり濃くなってしまっているということ。センブリなど特に便秘が心配な方などで飲まれることがあると思いますが、やはり、その便の状況などに応じて使われることをお勧めします。どれだけが過剰なのかというのは、把握できておりません。ただ、私がちょっと心配する点が1つあるのが、ドクダミなど、売ってあるのではなく自分で作ったもので、ドクダミを干して作ったものというのは、カビます。家に置いておくとカビます。ですから、センブリもそうなのですが、市販しているものとは別個で自宅で作るものに関

しては、特に気を付けられた方がいいかと思います。

堀口：別の意味で気を付けなければいけないということですね。工場で作っているわけではないので、カビなどですね。

それから、「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、すごく高いものもあるのですが、何が違うのですか。」というところで永留さん、お願いできますか。

永留：これは酵素ドリンクに限らず、一般論ですが、健康食品の世界、若干複雑なところがございます、値段と品質、値段と効果は、必ずしも比例しないというように、私自身も感じております。そのメーカーが出されている情報や、それ以外の情報に基づきしっかり選んでいただければと思います。酵素ドリンクの場合、インターネットで効果を肯定するような意見と否定するような意見が結構あります。私の個人的な感覚では、否定される方のほうが科学的な議論をされているように、感じております。以上です。

堀口：よろしいですかね。「各商品、単品ごとの量目や、保存などの留意事項を生産者や販売者において、徹底して明示するよう要望します。」という事前のご意見があったのですが、永留さん、表示については、お願いできますか。

永留：これについては当協会、日本健康・栄養食品協会は公益財団でございます、取り締まる立場にはないので、様々な問題事例があれば、会員企業に注意喚起などをすることになります。あと先程申しましたJHFAマーク、あれは最終製品につけるマークでありますので、審査の際に、ちゃんと成分を表示しているか、表示そのものも問題があれば、これは直してほしいなどの注文を付けます。例えばブラジル産〇〇など、優良誤認を与えるような文句があれば、本当にそれはブラジル産なのか、証明できる資料をちゃんと準備するようになど注意・お願いはできますが、実際の取締りは、やはり行政の役割だと思います。尚、当協会は昔は厚労省認可の団体でございましたので、厚労省との情報交換は今でもかなり密にしております、いろんな協力はさせて頂いております。

堀口：はい。実はララコープさんは消費者に色々商品を届けておられて、生協さんとしての商品もあると思うのですが、ララコープさんの方で表示についてはどういうことに気を使っているのでしょうか。

井手：やはり、国民の約6割が摂取しているというニーズがありますし、健康食品がいけないというわけではありませんので、ニーズに答えるためにも健康食品をカタログに載せています。店舗でも10種類程度扱っています。こういったカタログの中の後の方は、ほとんどサプリといわれますが、栄養食品がたくさん載っています。生協としましては、(多種類の食品を)適量をバランスよく食べること、これが1番とお伝えもしていますが、扱う際には、きちんと生協の商品取り扱い基準、そしてそれに基づいた添加物や品質の確認を行っております。更に健康食品は3つ、ルールを設けていまして、先ほど永留さんからお話がありました、GMPというマーク、そういったものの同等以上の企画認証を受けている物。健康被害を引き起こすリスクが無いかという安全性の確認。あと最後が、提供されている情報が過剰じゃないか、ちょっと行きすぎた広告、そういったものが表現されていないかということの確認をしたうえで、健康食品を取り扱っています。食品は絶対安全とは言えませんので、全てが安全安心とは決して言えませんが、皆さんのニーズに答えるためには、ルールを設けているということを知っていただければと思います。

堀口：はい、ありがとうございます。それから会場からいただいたご質問で、未病、病になる前ですね、「未病には漢方が効くと聞きますが、漢方を使った便秘薬、美容品、健康増進商品などはどれほど利用してよいのでしょうか。」山本さん。

山本：いろんな漢方がありますが、特に便秘とかいうことだと、有名なダイオウという植物の成分の中に入っているセンノシドといったものが便秘に効くことがよく知られていますが、これは実は医薬品成分でもあったりしますし、食品としても使われたりしていることがあると思いますが、作用がかなりはっきりしていますので、使い方によっては副作用もあるような成

分です。ですから、使い方と適量をうまく守らないと危ないし、それからこれは食品というよりも、医薬品の世界で知られているのですが、あまり使いすぎると、くせになって良くない。だからあまり便秘でもないのに、漫然と使っているというような使い方もまたいけないということは知られています。そういったようなことなので、今はひとつの漢方成分について申しましたが、漢方だから安全、生薬だから安全ということは全くありません。漢方でも副作用、医薬品の分野の言葉でいう副作用はかなり出ます。ですから、漢方だから、まだ病気になっていないような、ちょっと調子が悪い状態だから、漢方でもうまくいくと、そういうような考え方ももちろん否定はしませんけれども、漢方だから安全ということは決していえませんので、是非それが合っているかどうかを確認しながら、場合によっては体調が悪いと思ったら医師などに相談しながら使っていくのがいいかと思えます。

堀口：美容品、健康増進商品などの漢方は？漢方、どれくらい利用して良いのでしょうか。漢方を使った美用品や健康増進商品。

山本：要するに、「漢方」という言葉が実は誘導的で、漢方という言葉を使った時は大抵、漢方薬という「薬」のイメージを、かもし出しながら、しかし法律上は「薬」と言うと違反になるから漢方と言葉を止めているという宣伝が大変多いと思います。ですから、漢方薬のように効くと言ったり、あるいは漢方だから実は安全だと言いたいというような宣伝に載っている場合があると思いますが、そういう宣伝をしているものに惑わされず、実際に使われている方々が判断していく必要があると思います。

堀口：はい、それからよく広告で消費者が、「長く愛用しやすいように医薬品として開発しました。」と言っているが、その理由は何ですか。なぜ、医薬品として開発した方が長く愛用しやすいのでしょうか。永留さん何が言えますか？

永留：なぜそういう説明をするのか分らないというのが正直なところです。

堀口：また、何か詳細がもしあれば、あとでフロアにてご質問していただけたらと思いますが、先程から色々なところにご相談をという話がありました。それで、「薬剤師さんに相談するというのはどういう場面ですか。」という事で、「いちばん現実的な方法を教えてください。」という話と、「薬局では薬品やサプリメントなど取り扱われていますが、薬剤師の方に相談して、どれくらい信用できますか。」という話と、「お薬手帳というのがあるのですが、お薬をもらう時はその健康食品など飲んだりしていることを言った方がいいのかなと思いました。」ということで、「薬剤師さんはどう思っているのでしょうか。」ということで、薬剤師の山本さん、回答お願いします。

山本：まず最初の、どこで相談できるかという事なのですが、やはり、いちばん相談しやすいのは薬局、保険薬局の看板をかかっているところで、薬局の薬剤師に相談することが一番身近ですし、相談しやすいと思います。それからもちろん病院にかかっていて、病院の薬剤師に相談できるような状況であれば、病院の薬剤師というのも相談先として使えると思います。それから次に、薬剤師なら信用できるかという、それは薬剤師も人間ですから、信用できない薬剤師もいます。ですが、やはり職業上は最大をつくして説明をしなければならないというのは薬剤師の立場ですので、全ての薬剤師が善人とは限らないという前提のもとにうまく相談していければいいのではないかと思います。

堀口：あと、お薬手帳ですね。

山本：お薬手帳ですが、お薬手帳というのは、お薬を使っている場合にいろんなことを聞いて渡してくれたりしますが、そこで患者さん、薬をもらっている方の方から健康食品の情報など出していただける、それは実は薬剤師、一般の医師にとっても非常に重要な役に立つ情報になる場合が多いですので、もし健康食品を使っているというような場合については、それをお薬手帳にうまく記載していただけると、非常に役に立つ情報になると思います。

堀口：はい。それでちょっとお薬の話なのですが、「正直、お薬は特定の病気を除いて、作用を沈めるだけで、あまり治るというイメージはありません。特に皮膚炎、湿疹、アトピーなど、強い薬を使っても治らない。塗っては収まり、また再発の繰り返しです。ですから薬とはそのようなものだと思います、なるべく頼らないように生活をしています。それでも何年かけても通うべきでしょうか。」病院でしょうか？

山本：今、ご質問で事例をあげていただいたアトピーというのは、確かに非常に治療の仕方が難しいものになるのですが、症状を改善するのに皮膚の軟膏などをうまく使っていただけると、症状をうまく抑えるということには確かに役立つと思います。また、アトピーで使う薬の場合については、アトピーというのは基本的にはアレルギー的な反応なものですから、ほとんどが皮膚に起こっているアレルギー反応を抑えることによって症状を和らげるという薬ですので、確かに症状に対して使う薬ということになります。アトピーの原因というのは、実はまだ医学的にはっきり分っていない。だから根本的なアトピーを治すためには、何をどう治療したらいいのかというのは、今のこの時点ではまだ誰も分っていないことですので、そういう病気に対してはやはり症状が出るたびに、その症状を和らげながら、うまく生活できるようにしておくという、今の医学では残念ながらそういう薬の使い方をして行くしかありません。そういうものとして上手く薬を使っていただくことが必要だと思います。また、医者にどういうふうにかかるかということについても、そういうことなので、症状が出て困っているなどについては、やはり医師のアドバイスをうまく聞きながら生活して行くということが役に立つと思います。

堀口：はい。それで、食品の話とお子さんの話が残っているので行きたいと思います。「スタバのフラベチーノやコーラには角砂糖10個分などとネットに載っているが、大丈夫でしょうか。」「子どもにあげるお菓子に人工甘味料が入っていますが、どのくらいの危険があるのでしょうか。あげても大丈夫でしょうか。」まず篠崎先生。

篠崎：飲み物に入っている砂糖のことなのですが、正直言って、そうです。怖いのは、甘みを感じないというか、慣れてくる甘さだと思います。実際のその中の抽出した分ではないと思うのです。成分など、糖質で書いてあるのか、炭水化物で書いてあるか、ちょっと面倒くさいのですが、炭水化物と書いてあるか、糖質と書いてあるかで、書いてある時にブドウ糖と書いてあるか、果糖と書いてあるかによって、その糖分の質は違います。それで、その糖質というものを砂糖に置き換えた時に、角砂糖10個分だとか、20個分だとか、コーラの赤いのだと1本に30個分ぐらい入っているとします。でも飲んだ時には、シュワシュワ感で糖分が分らないで飲んでしまうということもあります。だから、それを子どもの時から飲んでいくということは、甘みに対して慣れるということについては怖いと思います。甘味料についてなのですが、安全性ということをおいておいて、その甘味料については、例えば糖尿病の方でダイエットコーラを飲む方がいらっしゃると思います。ダイエットコーラの安全性とかいうのについてはもちろん食品で安全性は保たれていると思うのですが、甘さに慣れるという点についてはお勧めしておりません。どうしてもその時に飲むのだったらいいのですが、あれをずっと飲み続けると、甘さに麻痺してくる。本当の甘さが欲しくなってきます。そういう点ではお勧めしていませんけれども、安全性については私の方からお答えしない方がいいと思います。

堀口：要するに過剰に摂取するようになってしまうということですね。

篠崎：そうです。

堀口：それで、人工甘味料と書かれているのですが、人工にしる、自然にしる、甘味料については、食品安全委員会の方で、食品のリスク評価をしております。まして、もちろん、その1日に摂っても大丈夫な量みたいなものを決めております。ですから、その範囲内で毎日食べている分には全く問題がないというところで、その量を決めているのは非常に少ない、厳しい基準を設定しています。ですから、人工だから、どうだから安全か安全じゃないか、危険かというのはないですし、日本で許可をされていないものについては、

国内で流通させることができませんので、自分で買ってきた海外のものは分りませんが、日本で流通しているものは、その基準を満たしているものになります。それで大丈夫かと言われると、先ほど篠崎先生が言われたとおり、たくさん食べれば大丈夫ではないです。濃縮しているサプリメントをたくさん食べたら危ないですよと言っているのと同じことかなと思います。山本さん、何か付け加えることはありますか。

山本：まあ、人工甘味料だけではないと思うのですが、食品添加物に関しては、必ず食品に表示があります。安全性に関しては添加物は日本の食品規制で、非常に厳しく規制されていますので、安全性に関してはまず問題ないと思いますけれども、ただ、個人個人ではその表示を見ながらいろいろと判断をして、これはどうしようかなというのは考えていくのがいいのではないかと思います。

堀口：はい。それで、「私は市販の野菜ジュースを飲むことで、野菜不足が補える」という認識を持っていますが、これは間違っていますか？食品によってカルシウム増量、ビタミンE配合などありますが、あまり期待を持たない方が良いでしょうか。」ということで篠崎先生。

篠崎：ジュースですね。微妙なのですが、1回考えてみていただきたいのが、赤いジュースがありますよね。大体オレンジ色とか。オレンジ色が多いですね。あれは人参が多いからだと思うのですが。後ろを見ると、青い野菜の名前が書いてあります。もし、人参ジュースにほうれん草だとか、ああいった葉っぱの色の濃いものを入れた時に、あのオレンジ色にはなりません。こういう言い方でいいのでしょうか。この1本の中に、1日の野菜の摂取目安 350gの野菜が入っていますと言いますが、入りません。絶対にどんなに頑張っても入りません。入っているとしたら、ドロドロになっているはずです。そのまま入っていたら。だから、それを抽出して何か入れてあるということかもしれませんが、どうしてもその時には摂ってもいいのですが、野菜の代わりにはならないということ、そしてもう1つあるのは何度も言いますが、糖尿病の方がそれをグビグビッと飲むと、そのまま消化さ

れますから、血糖がグッと上がります。野菜というのは本来なら、噛んで食べるものだと思っていますので、野菜の代わりにはならないけども、どうしてもその時には、歯の治療中でどうしても今野菜が噛めない、体が今ちょっときつくて飲めない、何も食べられないという時に摂る分に関しては止めていません。ただ、それで野菜を摂ったということには、なかなか難しいかなと思っています。以上でよろしいでしょうか。

堀口：はい、それから、「小学生の子どもたちがスポーツをしており、よく土日の試合や練習がある時に、ウィダーインゼリーや、カロリーメイトなどを食べております。小さい子どもには、まだ食べさせない方がいいのか、いつも悩んでいます。」

篠崎：摂らないように勧めています。ただし、競技会に出るような子どもたち。こういう事を言ったら語弊があるかもしれませんが、怖いなあと思うのが、小学生から駅伝に出るとか、中学生を駅伝でガンガン走らせている時、貧血の子が多いですね。そういう子たちというのは日頃から太らないようにということでダイエットをしている子が多いのです。そういう時にはやはり、サプリメントは摂る必要があるのかなと思います。ウィダーインゼリーはカロリーを摂るもので、プロテインは、タンパク質を摂るものです。競技者の場合、本当にアスリートの場合は、練習後とか、試合後にはプロテインは摂った方がいいと思います。ただし、普通の学校に行っていて普通の体育の授業を受けている子がサプリメントを摂る必要はなくて、しっかりとお母さんが作ったご飯で間に合うのかなと思います。

堀口：アスリートの人たちには、別途、どういう筋肉をどう発達させるかというところで、栄養士さんがついていらっしゃるのですよね。

篠崎：ついています。ただしですね、小学校、中学校、高校生、長崎は長崎大学がありますが、どこのクラブにも専任の栄養士はついていないと思います。

堀口：そうですね。栄養士さんに、個人的に相談したいという場合にはどこに相

談すればいいのでしょうか。

篠崎：まず、かかりつけの病院があったら、かかりつけの病院の栄養士さんに相談してみてください。それから小学校などでしたら、学校には今、栄養教諭というのがいらっしゃるの、そこに相談してみてください。頼るつてが無い方、長崎県栄養士会にお電話ください。私が居りました時は、私が答えますし、栄養士会の中には栄養ケアステーションという組織があります。その中には、そういったことで質問があった時に、栄養士会の方で専門の者にお電話を回したりすることもできますので、そういうのを利用していただければ助かります。

堀口：はい、それからですね、「健康食品やサプリは、ほとんど信頼にあたいないようなお話と理解しました。対して薬品についてはどうなのでしょう。石油を原料としたものが多いことやプラシーボ効果、薬価は、業者の思うままのような話も聞きます。新薬開発に大変は金がかかり、それが癒着を生むこともあるようです。」という話なのですが、山本さん、審査をしている立場から、いかがでしょうか。

山本：医薬については、有効性と安全性というのは、食品に比べてもっと厳しい諸刃の剣で、病気に効くということは体に一定の変調をもたらすということなので、まず必ず正しい量を守らなければ副作用は絶対にあると思って間違いないというのが薬の世界であります。ですから、それだけ厳しい審査をするがために、実は開発をする段階でも確かにお金はかかっています、平均的に1つの新しい新薬を作るのに、平均的にですが100億円から500億円ほどかかるし、かけざるを得ないと言われています。それだけ厳密なデータを出していますので、確かに病気に対して確認された範囲内では効く確率が高いです。その代わりに、それだけ危険なものでもありますから、やはり充分注意して使わなければならないのです。それから、それだけお金がかかるということに対する批判はありますが、それでなければ治せない病気というものもどうしてもありますから、やはり薬の開発というのはどうしても必要です。お金の話が出ましたが、健康食品の場合

は皆さん自分のポケットマネーで購入されると思いますが、薬の場合には健康保険制度の下では、患者さんは大体2割とか3割とか払って、残りの7割、8割はまた別のところからお金を払って、全体で公の世界で支えています。確かに無駄が無いようにということに関しては国全体できちんと対応しなければいけないということで、今いろいろと進められていると思います。

堀口：はい、それから、添加物の質問が事前にあったのを忘れていました。すみません。「添加物は体に悪いとか、発ガン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。」というのと「添加物の許容量と体内蓄積について、その影響。」あと、「多く入り過ぎているのではないですか。」というのがあるのですが、これは私でいいですか。

食品安全委員会で、食品添加物は1つ1つ安全性の審査をしております。それで、たぶん皆さんが言われているのは1つの食品にたくさんの添加物が入っているのではないかという話があったりしていると思うのですが、先程も言いましたとおり、1日のそれぞれの添加物についてですが、すごく少なく、動物に影響があるものの100分の1という小さい量を設定しているので、普通の生活をしていれば、その許容量を合計しても超えないというようにはなっています。それでは、添加物をなぜ添加するかというと、広く流通させるには、製品の品質を担保しなければなりません。それでまた、食中毒を起こしたりするのもいけないので、それだと添加物を加える必要が逆に言うところあります。逆に言うと、今日の会場、「メルカつきまち」がありますが、そこで売ってあるものを買って家で食べるには、添加物は逆に言うところ必要ないですよ。ですが、長崎で作ったものを東京にも売りたい、北海道にも売りたいとなれば、食中毒などが発生しないよう、入れないとお腹が痛い人が出たと言われてしまうので、入れるということになります。皆さんが食品添加物を嫌いなことは企業の人も皆さん知っているので、故意にたくさん入れるということは多分していないと思います。それは企業努力の部分ではありますが、その食品を食べても、毎日生活していても大丈夫な量を考えて、すごく厳しい基準を審査してやっています。食品安全委員会のホームページを見ると1つ1つの添加物で、すごく分厚

い評価書というのが、「こういうことが言われている」、「遺伝毒性がどうだ」とか、全部評価をしたうえで量を決めているというのが現状になっています。私の説明は間違いないと思うのですが大丈夫ですよ。ということで、ほぼ時間になったのですが、1問くらいフロアから何か質問があれば、受けませんが、大丈夫ですか。はい、前の女性の方。

女性：すみません、実物を持ってきたのですが、こういうのは許されるかどうか。これは牛乳が入っている瓶（パック）でございます。私はヨーグルトは自家製を使っているものですから、それ用に、これは生乳だと思って買ったのです。というのは生乳のところにわざわざ色がついておりまして、はっきり生乳 100%と書いてある。ところがそこをよく見ますと、使用という言葉が書いてある。100%使用と。「使う」、「100%使っているよ」という意味ですかね。ところが「牛乳 100%」しか私は見ていませんので、多分、100%だろうと思って見たのです。後でヨーグルトがどうもうまくなりませんでした。食べられないと思って捨ててしまったのですが、（紙パックを）よく見ますと、違うんですね。それで、こういうことが許されているかどうか気になりました。成分調整乳と横にちゃんと書いてあるのですが、これを見るというのは後で、生乳 100%とここに黄色で書いてあって、リボンまで付いているものですから、それだけパッと見て買ってしまうのですね。

堀口：法律で表示と言われているのは囲まれている部分なのです。後から見た方。そっちを確認して買う。

女性：そうです。今度1回やりましたので、次から考えますけれども本当にこういう惑わせるような、こういう書き方でいいのかなということ。他の牛乳には見られないのでけれど、これに出くわしましたので。つい最近のことだったので。

堀口：今日、県の方がいらっしゃいますので。持ってきていただいているので、そのまま持って行っていただいてよろしいですかね。

女性：はい、どうも。

堀口：惑わされるのが本当に大変なので、皆さんしっかり裏の調整乳なのか、どうなのかというのを。

女性：はい。今後はそういうふうにしようと思います。

堀口：皆さん、今日はお忙しい中、お集まりいただきどうもありがとうございました。いろいろディスカッションしながら、皆さんちょっと不安に思ったりとか質問したかったりしたことがあれば、先生方をつかまえて聞いていただければと思います。本日はどうもお忙しい中ありがとうございました。

司会：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、どうも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。では以上を持ちまして、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、また貴重なご意見をたくさんいただきまして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存じますので、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。なお、受付におきまして、アンケートの回収をさせていただいておりますので、ご協力をよろしくお願い致します。それでは皆様、お気をつけてお帰りください。どうもありがとうございました。

閉会