

# 平成 30 年度 生涯教育研修会（基本研修・実務研修） 報告

平成 30 年 7 月 28 日（土）

## 【基本研修】食品の機能性表示を適切に読み取るために（参加者 120 名）

群馬大学 名誉教授 高橋 久仁子

食品の表示については、義務、任意、広告なのかをそれぞれ見分けることが必要である。加工食品の栄養成分表示の義務化は 2020 年まで猶予があるが、早いうちの完全実施が望まれる。しかし、栄養成分表示のわかりにくさ、「〇〇ゼロ、〇〇フリー」の表示、書いていないのに行間を読まされる文言、健康食品（保健機能食品）類の「効能・効果」があるかのように暗示・ほめかす文言、保健効果を暗示しているだけの宣伝・広告文言等に振り回されている人が多い。このような食品を摂取するより、食事内容改善、身体活動の状況、禁煙、酒量を減らす等、身体活動や食生活全体の見直しをして、不適切な生活習慣の改善を促すことが大切である。保健機能食品、特定保健用食品（トクホ）、機能性表示食品の表示については、小さな効果を大きく見せることが上等手段として使われることもあり、都合のいいことは大きく、都合の悪いことは何も書かないという事実があるため、安易に薦めてほしくはない。利用法としては、効果に期待・依存するのではなく、改善することへの決意を日々、再確認し、実践する原動力として利用するしかない。免罪符とするのは逆効果である。



食品表示は現在、義務化の移行のための任意であることを念頭に、食品に関わる業務に携わる者として、特に広告等には注意が必要であることを理解し、正しく見分ける目を養ってほしい。

## 【実務研修】メディアに惑わされない食教育（参加者 120 名）

群馬大学 名誉教授 高橋 久仁子

食と健康に関心が高いことは事実である。健康には食生活が大きく影響していること、エネルギーや栄養素の摂取に過不足があると体に影響があることが周知されていない現実がある。健康食品への期待と願望、現実と警告が叫ばれている。健康食品が体によいわけではないにもかかわらず、過大に広告されている。食べものや栄養素が健康と病気に与える影響を過大評価したり、信じたりすることを「フードファディズム」という。フードファディズムは3つのタイプに分けられ、①健康効果を騙る食品の大流行、②量の無視（大量摂取の影響を一般化）、③食に対する「期待」や不安の扇動がある。



健康食品の定義はなく、何らかの健康効果を期待して摂取する食品のことである。この健康食品の問題性としては、①有害物質の含有、②医療品成分の含有、③一般的食品成分でも病態によっては有害、④抽出・濃縮・乾燥等による特定成分の大量摂取が問題を惹起、⑤高齢者の代謝に過剰な負担、⑥医薬品利用者での薬剤との相互作用、⑦食生活の改善を錯覚、⑧生活習慣見直し不要の錯覚、⑨治療効果の過信で医療を軽視、⑩非食品の食品化の10項目があげられる。健康食品に頼るのではなく、不適切な生活習慣を改善させることが一番大事であることを忘れてはならない。特定保健用食品と機能性表示食品とは、健康の維持・増進に寄与することが「期待できる」ものであり、寄与するもの自体ではない。

商品の宣伝広告では、行間を読ませようとする情報に注意が必要で、読むべきは栄養表示である。食事摂取基準を大切に、食品の安全性に考慮しながら、そこそこの健康とほどほどの食生活で手を打ち、「適度に動く・寝る・食べる」が健康管理の基礎基本であり、これがメディアに惑わされない食事の基本であることを、専門家として伝えていかなければならない。