

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

第10号 2007/5

ふあるま・ねっとの“ふあるま”はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/

・・・「食と健康」 問われる企業のコンプライアンス（法令遵守）と国民の確かな目・・・

「食の安全・安心」「食育」などを国民運動とし、家庭、学校、地域で「食育基本計画」が施行されています。食に対する国民の意識を高めようとした矢先に、不二家による不祥事が発覚し、大きな衝撃を与えました。低い危機管理意識と消費者に対する安全軽視の信じられない対応が原因でした。各種の法制度もしっかりしたコンプライアンスがなければ、意味がありません。健康に大きな影響を及ぼす場合もあります。私たちは、より一層食と健康についての関心と知識、そして確かな目を持ちましょう。

紙上講座 健康被害にあわないために（その3）

健康に良かれと思って使用した健康食品での健康品被害がしばしば報道されています。

今回は前回に引き続き、利用する前に確認が必要な安全に利用するためのポイントをまとめていきましょう。

表示や広告をよく確認して選んでいますか？

製造者や販売者などの名前や、原材料名の表示については、製品に表示することが義務付けられているものです。その健康食品について、責任の所在や製品の特徴を示す重要な情報なのです。

成分やその他の成分量の表示は、自分がどのような成分をどのくらい摂取するのかを知るために重要な情報です。

安全性や品質についての説明はよく「食品だから安全」などの表示や広告が見られますが、それだけで健康食品の安全性を説明することの根拠にはなりません。

お客様相談室や問い合わせ先の記載は事業者が食

の品質や安全性について、利用者に対し責任を持って対応することを示すものです。

適切な摂取方法や摂取量、注意点などの記載については、安全に利用するために適切な摂取方法や摂取量、使用するときの注意点などを把握する必要があります。また、アレルギーを起こしやすい原材料の有無なども確認できます。

科学的な根拠に基づいた表示や広告は、よく「効果があった人」「専門家のお墨付き」「有名人の推奨」などの説明があります。しかし、それだけでは食品の有用性に関する科学的な根拠に基づいた内容とはなりません。

思わぬ被害に遭わないために、ラベルなどの表示に着目し、原材料と成分量など自分に必要な情報を確認することが大切です。よく分からないことや不審に感じたことはメーカーに直接問い合わせることも必要です。表示や広告をよく確認せずに、安易に健康食品に手を出すのは避けましょう。

話題の食品 ⑩ ニンニク

ニンニクは、紀元前 4500 年前のエジプトに存在しメソポタミア・中国を経て日本に入ってきた。現在では世界中で広く栽培されている。

「強壮作用がある」「抗菌作用がある」といわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが十分ではない。

ドイツのコミッション E（薬用植物の評価委員会）では、血中脂肪を下げる効果、老化による血管の変化を予防する、という 2 点で治療目的での使用が承認されている。ヒトでの試験では、総コレステロール、中性脂肪などに変化が見られなかったという報告と、血圧を下げる、また加齢に伴う大動脈の動脈硬化の発生を遅らせるという報告などがある。

ニンニクの摂取量が多い人は大腸がん、胃がん、前立腺がんになりにくいというデータがある。ただし、サプリメントで摂取した場合の有効性については十分なデータはない。

通常の食事に入っている量のニンニクを摂取する場合は、おそらく安全と思われる。まれに、胃腸炎、胸焼け、吐き気・嘔吐、下痢などが起こることがある。また、外用で、あるいは大量に摂取することは危険性があるといわれている。特に、授乳期間中は大量に取ると危険である。母乳に成分が移行する可能性がある。薬との飲みあわせでは、ワルファリンやアスピリンなどの血液凝固に関連する薬との併用は、薬の作用を強め出血傾向が高まる恐れがある。また、インスリン、免疫抑制剤、経口避妊薬など薬の効果が弱くなる場合が多いので、薬物で治療中の場合は大量摂取に注意する。

〜〜【得する情報】〜〜

ニンニクのはたらき

ニンニクの作用

- ・ 血圧を下げる
- ・ 加齢による動脈硬化の発生を遅らせる
- ・ 大腸がん、胃がん、前立腺がんの予防

大量摂取あるいはサプリメントでの摂取に注意が必要な人

- ・ 授乳婦
- ・ 血液凝固系に障害のある人
- ・ 消化器系に炎症がある人
- ・ 血液凝固に関連する薬剤で治療している人
- ・ インスリンなど薬物療法を行っている人

（飲み合わせについては、薬剤師に相談してください。）

