

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11号 2007/8

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/

・・・ メタボ対策 内臓脂肪の蓄積に注意 ・・・

肥満には2つのタイプがあり、下腹部、腰、太もも、おしりなどの皮下に脂肪が蓄積するのを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するのを「内臓脂肪型肥満」とよびます。「内臓脂肪」は生活習慣病などに深く関わっていることが分かってきました。「皮下脂肪型肥満」は外見からもわかりますが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからない場合があります。簡単に調べる方法として、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。「見かけ上太っていないから安心」とは言えません。食事と運動の大切さを学び、安易にサプリメントなどに飛びつくのはやめましょう。

## 紙上講座 健康被害にあわないために(その4)

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

今回は引き続き、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。

### 個人輸入やインターネットで購入しますか？

個人輸入やインターネットオークションで購入した健康食品の中には、安全性に問題があり、健康被害が報告されている例もあります。購入する予定の製品がどのようなものなのかしっかりと確認しましょう。

市販されている輸入食品は輸入業者が安全の確認を行うこととされています。しかし、個人輸入の場合には安全な製品かどうかの確認は購入者自身がおこなわなければなりません。

また、インターネットオークションは、製品の安全性について十分な知識をもってない人が取引相手となる可能性もあります。

購入しようと思う場合には、前回までのことを参考

にして情報の確認などをおこないましょう。

### ●インターネット販売を利用する時の注意

○個人輸入とは、海外の製品を自分が使用目的に直接海外から取り寄せる事をいいます。

○個人輸入の製品を摂取したことによると疑われる健康被害も発生しています。

○個人輸入の被害、トラブル等は国内法に基づく保障は得られないので注意しましょう。

### ●下記のような場合は、個人輸入に該当します。

○業者の住所が海外にある場合。

○製品は海外から直接送付すると説明してある場合。

○日本では購入できないと記されている場合。

思わぬ弊害が起こらないためにも、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信に感じた場合には、販売者に問い合わせることも必要です。インターネットなどでよく確認しないで、安易に健康食品を購入するのは避けましょう。



## 話題の食品 ⑪ クロレラ

クロレラは、アオノリなどと同じ緑藻類に属し、単細胞で淡水に生息する。多量の葉緑素や種々の栄養素を含む。第二次世界大戦後の食糧難のとき、たんぱく質源として食料化が研究された。培養には成功したが生産費が高かつき、食料としての利用は見送られた。その後、健康食品として売り出し、1970年代にクロレラブームが起きた。現在550億円規模の市場になっている。

クロレラは、ダイオキシンの吸収を抑制し排泄を促す解毒作用、ストレス潰瘍や糖尿病の予防、抗がん効果、細菌やウイルスの感染を防ぐ作用が動物実験で確認されている。期待される効果として、「免疫能を向上させる」、「コレステロールや糖質の吸収を抑制する」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。

安全性に関しては、食品として通常の食事の補助として使う場合には安全といわれているが、他の使用方法では安全性に関して十分な情報がない。妊娠中や授乳中の摂取は、安全性に関して十分な情報がないため、避けたほうが良い。副作用として、葉緑素が分解された物質が光過敏症を引き起こすことが知られている。また、下痢、吐き気、喘息などのアレルギー症状の報告もある。

医薬品との飲みあわせでは、クロレラにビタミンKが含まれており、ワルファリンなど抗血液凝固薬の効果を弱めるため、併用しないようにする。

1960年代の発売以来、滋養強壮や、最近では免疫機能の活性化、環境ホルモン排出機能など、その時代の健康キーワードをたくみに取り入れてきている。「万能」「副作用が一切ない」などの宣伝や患者の体験談などで高額商品を販売している場合は、注意が必要である。

## ～～～[得する情報]～～～

### クロレラのはたらき

#### <クロレラの作用>

- ・ たんぱく質や繊維質、ミネラル（特にマグネシウム）などを多く含むので、通常の食事の補助として有用。
- ・ 免疫能の向上、コレステロールや糖質の吸収の抑制などについて、ヒトでの効果をしめす試験データがあるが、まだ信頼できるデータとして認められていない。
- ・ その他の多くの有効性については、動物実験レベルか使用体験談で信頼性は低い。

#### <摂取に注意が必要な人>

- ・ ワルファリンを服用している方は摂取しないこと。
- ・ 妊娠中及び授乳中の摂取は避けたほうが良い

#### <その他の注意>

- ・ 光過敏症、下痢、アレルギー症状などが現れることがある



### ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
2. 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など

☆講座、講演の内容（メニュー）および詳細は事務所に問い合わせるか、「ふあるま・ねっと・みやぎ」のホームページをご覧ください。

【問合せ、申込先】 ☎981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

（グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先FAX番号を記入してください）

ホームページ： [http://www.geocities.jp/pharmanet\\_myg/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方（詳細はお問い合わせください）

会員特典・・・情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会への参加費割引など