今月のキーワード

トクホ

トクホを食べ（飲み）続ければ健康になれる？

- トクホは国が有効性や安全性を認めた食品
- 「使い続ければよくなる」ものではない
- 基本的な生活習慣の改善＋トクホなどで健康効果

漫画／小犬丸伸子

食べ過ぎ、飲み過ぎが多くなる季節。けれど「このトクホさえあれば安心」と考えるのは大きな誤解です。

人気のトクホや機能性表示食品

トクホ（特定保健用食品）は、国が製品としての有効性や安全性を評価・承認した食品です。国が審査しているので、まずは信頼できる健康食品といえます。

そして近ごろ急増しているのが、機能性表示食品です。メーカーの責任で有効性を表示でき、国の審査は必要ありません。トクホよりハードルが低いため、2年間で約1100種類と、トクホ（27年間で約1090種）を上回る届け出がありました。

「これさえあれば…」の落とし穴

しかし、これさえあれば…と考えるのは問題です。国立健康・栄養研究所の千葉剛・健康食品情報研究室長は、「利用するときはまず生活習慣を整えたうえで、表示された利用方法を守ることが大切です」と話します。

トクホの確認試験も、まず食事や運動などの生活習慣を改善し、通常の食品をトクホ商品に置き換えて摂取したときに得られる効果を調べたものです。

「トクホなどは、本来、生活習慣を見直すきっかけにするために作られた食品です。摂取方法や量を守らないと、効果がないばかりか健康を害することもあります」と注意を促しています。

トクホなどと上手につきあうために

- 薬のような効果を期待しない
- まずは生活習慣（食事、運動、休養）の見直しを
- 利用するときは表示を確認し、摂取量や摂取方法を守る
- 成分を確認し、アレルギーに注意
- 体調に異常を感じたり、3カ月ほど使っても効果を実感できないなら使用を中止する

トクホの仲間たち

健康食品を含め食品は、何かに役立つなどの効能を表示することができません。しかし、例外的に認められているのが、次の3種類の食品です。

特定保健用食品（トクホ）　メーカーから提出されたデータを、国が審査したうえで消費者庁長官が認可する。

機能性表示食品　メーカーの責任で有効性や安全性を評価し、事前に消費者庁に届け出る。

栄養機能食品　機能性や安全性が確認されているビタミン、ミネラルなどを、国が規定した量を含む。

うーん あるある！ でもこんな使い方は✕

つい食べ過ぎ、飲み過ぎの毎日。まっ、脂肪や糖の吸収を抑えるお茶を飲めばいいか。

トクホの飲みものなどで脂肪や糖の吸収を抑えることができるのは、摂った量のほんの一部。残りはしっかり吸収されるわけで、食べなかったことにはなりません。

また、それぞれの食品が含む成分によって、摂るタイミングが違います。摂り方や量は、必ず表示を確認しましょう。

高血圧で再検査…。でも医者にかかるのは面倒だし、血圧下げるっていうトクホのお茶を毎日飲めば大丈夫でしょ。

トクホなどを含め、健康食品は病気を治す医薬品ではありません。治療が必要な人が健康食品に頼って受診が遅れ、症状を悪化させる例が少なくありません。

また、薬と同時に利用しないこと。薬の効果が減ったり、思わぬ副作用が出ることもあります。薬と併用したいときは、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。糖尿病の薬と目の機能改善など、目的とする機能が違っても忘れずに。

健康にいいから、食事ごとにいろんなトクホ使ってるの。

含まれている成分を確認し、摂り過ぎないようチェックしましょう。目的とする機能が違っていても、同じ成分が使われていることがあり、摂り過ぎになります。

そして、たくさん摂れば効果が大きいと考えるのも、間違いです。医薬品ほどの作用はないとはいえ、一定の効果があるということは、副作用の可能性もあるということ。特に錠剤やカプセルなどは、食品タイプよりひとつの成分を大量に含むため気をつけましょう。

パルシステムでは…

毎週配付のカタログ「食楽広場」で、トクホや栄養機能食品などを隔週で取り扱っています。すべて原材料や製造工程が明らかで、パルシステムの食品添加物基準をクリアした商品です。カタログや包材についても、不適切な表現がないか、パルシステムの方針にそって厳重にチェックしています。

取材は2017年11月17日現在

インフォメーション

9/28 第6回定例理事会開催

(1)立川センター閉鎖及び昭島センター新設の件

立川センターを開設してから21年が経過し、老朽化が顕著になってきました。同敷地内での改築を前提に検討しましたが、敷地の用途地域により現在と同規模の建屋の建設ができないことから、この間、新たな物件調査を進め昭島市の物件に移転することになりました。

建築から稼動まで概ね1年を見込み、2018年11月以降の稼動予定とすることを確認しました。

10/3 2017年度「市民活動助成基金」伝達式が行われました

市民による草の根活動をパルシステム東京が資金面で応援する「市民活動助成基金」。2017年度は14団体、総額454万3,068円の助成が決定し、10月3日に伝達式が行われました。市民団体の活動は世相を映す鏡。「団体同士、そしてパルシステム東京がつながることで、よりよい社会づくりをめざしましょう」と野々山理事長は話しました。

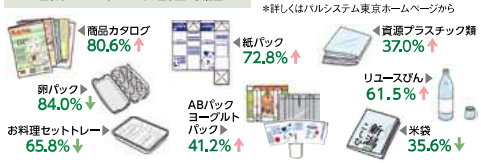
運営委員会では今後、各団体への訪問活動を行い、助成金の活用状況の確認や交流を行います。

団体名	活動、支援内容（助成金額）
視覚障がい者ネットワークコトリナ	視覚障がい者と晴眼者とが居場所を病院外につくり、サロン活動、相談支援、リハビリテーションに取り組む。(500,000 円)
筋無力症患者会	難病問題の啓発と患者と家族の情報共有。患者同士の交流会の企画運営の支援も。(350,000 円)
コミュニティ・サロン「ほっとスペースさつき」	高齢者、障がい者、学生、児童など、すべての人を受け入れる、地域での人のつながりを結ぶ拠点づくり。(279,000 円)
ふんばろうものづくりプロジェクト	東日本大震災で被災した女性たちがものづくりを通じて前向きに活動ができるようにサポート。(500,000 円)
たしざん	地域で、障がいがあっても心豊かに暮らすための就労支援事業に取り組む。グループホーム等の設立をめざす。(285,648 円)
みやけじま風の家	三宅島噴火後、2005 年の帰島時に誰もが集まれる場づくりをスタート。(490,000 円)
高麗博物館	日本と朝鮮半島との交流の歴史を展示、事実を伝え、偏見や差別意識を払拭することに取り組む。(330,000 円)
慈有塾	勉強をやり直したい若者たちが学ぶ無料塾として設立。相談・支援や、講演会等も行う。(500,000 円)
アジア女性資料センター	人権の尊重とジェンダー平等にもとづく、民主的で持続可能な地球社会の実現をめざす。(430,000 円)
楽の会リーラ	不登校、ひきこもり、精神疾患等を経験する子どもたちの親の会。(500,000 円)
東久留米にこにこプロジェクト	多世代で交流できる地域の居場所づくりをめざす。(78,420 円)
過去の震災に学び障がい者の備えを考える会	阪神・淡路大震災を機に障がい者支援団体が集まり、定期的な学習活動を行う。(100,000 円)
ジョイスタディ・プロジェクト	東日本大震災を機に、新宿区百人町で暮らすようになった広域避難者のコミュニティ活動を行う。(100,000 円)
フェローオーケストラ	アマチュア音楽家が中心で活動。被災地の子どもたちも出演するコンサートを支援。(100,000 円)

パルシステム東京 9月 data データ

総事業高 59億2,864万円

組合員数：47万5,240人　予算比101.3%　予算達成

リユース・リサイクル回収率
※回収率は2017年4～9月の回収量／供給量

はじめませんか エコライフ！
※詳しくはパルシステム東京ホームページから