

例会日：毎週木曜日 12 時 30 分
例会場：岐阜県郡上市八幡町小野 67 (八幡建設 2F)
TEL (0575) 67-0314 FAX (0575) 67-0005
E-mail: rc-8man@abeam.ocn.ne.jp
URL: http://gujohachiman-rc.com/

会 長 : 三原慎也
副 会 長 : 野田三津雄
幹 事 : 西村 肇
公共イメージ : 松森 薫
会報担当者 : 田中義久

2023 年度国際ロータリー会長：ゴードン R. マッキナリー (サウス・ウエスト フェリー ロータークラブ・スコットランド)

2023 年度国際ロータリーテーマ：CREATE HOPE in the WORLD (世界に希望を生み出そう)

<本日のプログラム>

第 2866 回 令和 6 年 4 月 4 日 第 1 木曜日
花見例会

<次回の予定>

第 2867 回 令和 6 年 4 月 11 日 第 2 木曜日
会長エレクト卓話 平岩憲政会長エレクト

<前回の記録>

第 2865 回 令和 6 年 3 月 28 日 木曜日
外来卓話 関保健所郡上センター
センター長 永井磨智様

司 会 進 行	信田清久副 SAA
点 鐘	三原慎也会長
ソ ン グ	郡上八幡ロータリーの歌

来 客 紹 介 三原慎也会長
関保健所郡上センター センター長 永井磨智様

出 席 報 告 森下 光出席担当責任者

会員数	出席	補正	出席合計	出席率
37 名	26 名	7 名	33 名	89.2%

ニコBOX 國田大雄ニコ BOX 担当責任者

- ・関保健所郡上センター センター長 永井磨智様、卓話宜しく申し上げます。 三原慎也
- ・永井磨智様、卓話宜しく申し上げます。 西村 肇
- ・本日の外来卓話 永井様 宜しくお願い致します。
平岩あゆみ・平岩憲政・廣瀬泰輔・細江洋司
岩出明喜・岩尾 誠・可児一彦・河合 修
河合和也・川嶋成樹・國田大雄・森下 光
永瀬和郎・西川 昇・野田三津雄・信田清久
大川達也・酒井智義・坂本 仁・竹内巧治
渡邊 剛・徐 飛・山下友幸

幹 事 報 告 西村 肇幹事

<拝受>

- ・米山梅吉記念館より「館報 43 号」

IDM 報告 國田大雄会員

21 日の IDM のテーマはニコ BOX でした。アメリカでは罰金制のペナルティーBOX として始まって、日本では嬉しいことや良いこと、お祝いなどの気持ちを会員同士で分かち合えるようにニコ BOX となっております。ニコニコ BOX やスマイル BOX などクラブによって違うようです。集まったお金の用途などがちょっと分かりづらいなどという意見もありましたが、義務ではなく気持ちで出すということで、本来のあり方が勉強できたかなと思っています。

委員会報告

可児一彦親睦委員長

- ・花見例会、新会員歓迎会のお知らせ

会長の時間 三原慎也会長



皆さん、こんにちは。桜の開花がちらほら聞かれるようになり、八幡では八幡病院の前の駐車場の桜が一番早く咲きまして、今日頃一番綺麗に咲いてる状態です。あれが咲いて 1 週間ぐらい経つと、愛宕公園の桜が咲き出すと思いますので、来週は時期的にちょうどいいかなと思っています。

先週の金曜日に、久しぶりに富山の新湊 RC さんを訪問させていただきました。東海北陸道を走りまして、だいぶ 4 車線化に向けた工事が進んでおりました。あとは飛驒トンネルを含む区間が 4 車線化になるのはいつ頃だろうなということを思いました。あと、高速に関しては予定より工事が遅れているみたいで、環状線の大垣に繋がるのが半年ぐらい遅れそうだとか、養老トンネルも水が出

てきてちょっと工事が止まってるとかですが、できるだけ早く繋がって欲しいなと思います。新湊 RC さんの方には、能登半島地震のお見舞いをお渡ししました。あと、来年度伊勢崎中央 RC さんと姉妹クラブの締結を結ぶということで、その仲人役を新湊 RC さんをお願いしました。来年の会長が仲を取り持って調整して下さるということで、今後締結に向けた話し合いが進んでいくのではないかなと思っております。姉妹クラブ締結の話の後に、能登半島地震の話を書きましたが、新湊 RC のメンバーの方が、生まれて初めてぐらいの大きな揺れを感じたということを書いておられて、1 回目の揺れの後、2 回目に大きな地震が来たという話だったんですが、その方は 80 歳近い方ですが、80 年生きてきて 1 番揺れたということを書いておられました。郡上では大きな地震はないですかと尋ねられ、私の記憶では今の明宝が震源地だった地震が、多分 1 番大きかったんじゃないかなという話をしました。その地震は私が幼稚園の頃で、揺れたのは覚えてますが、その前後のことはあまり記憶にないので調べたら、岐阜県中部地震ということで出てきました。1969 年、昭和 44 年です。私は 5 歳ぐらいでしたが、中にはあの地震を覚えている方もいると思います。9 月 9 日 14 時 15 分頃、郡上郡奥明方村を震央として発生した地震です。マグニチュードが 6.6、この郡上では深度 5 くらいを記録したそうです。この地震によって山崩れとか崖崩れがありまして、1 人の方が亡くなっており、怪我が 1 人、1 つの家が潰れました。半壊した家が 52 軒ありまして、私はこれは記憶がないんですが、郡上八幡城の石垣が崩れ、天守閣の一部が破損し、大和村の北小学校の校舎が傾いたということが書いてありました。被害的には、揺れで土蔵が崩れたり墓石が倒れたということですが、木造家屋の倒壊が少なく、石垣への被害が多かったそうです。地震はいつ起きるかわかりませんので、うちでも備えとして、ちょっと前に電気のいらぬ石油ストーブやカセットボンベで火が付くストーブを買いました。あと、もし何かあった時のために、蓄電池かガスで発電する発電機が売っておりますので、その辺を 1 個手に入れたいと今思っているところです。

本日はこの後外来卓話です。関保健所郡上センターからセンター長がおみえになっています。どうぞ宜しくお願い致します。

外 来 卓 話

関保健所郡上センター センター長 永井磨智様



皆さん、こんにちは。郡上センターの永井と申します。本日は、知ってるようで知らない健康食品についてお話をさせていただきます。この、健康食品についてお話をさせていただこうという話をしていた時は、こ

んなに毎日新聞を賑わすようなことが起こるとは思っていませんでした。連日、紅麹のニュースが新聞を賑わしているような状況になっています。そういったところも含めて、皆さんと健康食品について勉強したいと思います。

さて、健康食品についてですが、私たちは法律に基づいて色々な仕事をしていくわけですが、法律の中に健康食品という言葉は定義されていません。一般的に広く健康の保持増進を目的とする食品というふうに理解しますが、定義はされていません。なので、健康食品というと、普通の食品から、今話題になっているようなサプリメントのような錠剤まで、様々幅広く健康食品というものが存在している状況です。健康食品を分類した時に、私たちの法律の中で定義されるもの、と考えますと、食品は法律で定義されています。その定義とは、私たちが口から摂取する物のうち、医薬品などではないものです。ですから、私たちが口の中に入れるものは、世の中には医薬品に該当するものと食品の 2 種類しかないという発想です。健康食品というのは、食品と言っているその通りで、食品の中に分類されます。食品の中で、いわゆる健康食品として法的に何か規定がされているものは、よく皆さんが聞かれます「特保」といって宣伝されている「特定保健用食品」、それから今話題の紅麹のような「機能性表示食品」、そして「栄養機能食品」。この 3 つについては法律で規定がされている健康食品ということになります。それ以外にもなんとか補助食品とか、色々な表現で健康食品と言われている物は、世の中にたくさん出回っています。あくまでも、この保健機能食品である 3 つについては、健康に何かしらの効果がありますよという表示とか広告をしてもよいとされていますが、他のいわゆる一般食品である物については、そういった健康に効果があるといった表示をしてはいけないことになっています。この保健機能食品の 3 種類ですが、名前だけ聞いてもなかなかその区別が付きにくいと思いますので、これについて順番に説明します。

まず 1 つ目、特定保健用食品。トクホと言われるものですが、これは健康の機能がきちんと科学的に証明されているもので、商品を作っているメーカーが、その食品ごとに安全性や効果などをデータにして国に提出し、それを国が審査して表示を許可します。ですから、国の審査が必要ということで、実際に申請をしてから許可が下りるまでに何年もかかっている商品もありますし、それだけのデータをきちんと揃えないといけないということで、メーカー側もこういった商品を出すためにはお金をかけていることになります。それで、そのデータに伴ってきちんと科学的な根拠があるということであれば、それに対して例えば、お腹の調子を整えとか血圧が高めの方に適しているとかいった表示の許可や、特保のマークの使

用の許可が国から下りることになります。次に機能性表示食品ですが、これは先ほどの特保とは違って、許可という制度ではありません。メーカーが自分のところの責任において論文や科学的な試験データなどを提示し機能性を表示した食品で、販売前に安全性や機能性の根拠に関する情報などを国に届け出をします。ただし、国は審査をしますが、定期的に色んな商品について検査は行っていて、届出の情報と違うと判断されると、もう少し詳細なデータを提出するようメーカーに指示を出したりはしています。中には、表示の根拠が不明瞭であるということで、実際に販売されたから、しばらく経って国からの指摘があって、届出を撤回した商品がいくつもあるのが現状です。今回、紅麹の事件が話題になっていて、原因となっている物質がまだよく分からないという状況なので、私たちも情報がなくて困っているような状況ですが、あくまでも小林薬品さんの造った紅麹について何か腎機能を悪化させるような成分が含まれていたのではないかということなので、紅麹の商品は世の中にたくさん出回っていますが、全て紅麹が悪い訳ではないということをご承知おきいただきたいと思いますし、風評被害的などころについては気を付けていただく必要があると思います。今後、もう少し詳細が分かってくれば皆さんに情報提供がなされると思います。機能性表示食品として届出をしたら、表示の例として、「本品には〇〇が含まれるので◆◆の機能があります」といった表示をしてもよいことになります。3つ目の保健機能食品が、栄養機能食品です。これは、不足しがちな栄養成分の補給のための食品ということで、国が定めた一定基準量の栄養成分が含まれている場合に、国が定めた表現によって機能性を表示した食品です。例えば、ミネラルであるカルシウムが含まれている食品であることが証明できれば、「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」といったことを表示してもよいということです。これも、事業者が独自の判断で実施することになり、許可とか申請は必要ありません。先ほどの機能性表示食品のように、届出すら必要ではありません。これら3種類の保健機能食品が、法律上はきちんと定義されていて、これ以外のいわゆる健康食品については、表示してはいけないことになっています。よく、健康食品でダイエットができるとか表現されているものがあり、それについて調べてみると、医薬品に該当する成分が含まれている事例がよく報告されます。そうすると、それは医薬品であるのに医薬品として登録しなかったということで、処罰の対象になります。健康食品は食品だから大丈夫だろうということで、食べたり購入したりということがあるわけですが、今回の話題が大きく影響していますので、健康食品も十分注意しないといけないこと、健康被害が絶対にないわけではないことは分かっていただけ

たと思います。今言ったように、医薬品の成分を勝手に含有させていて、違法な健康食品として販売していたといった事例や、今回の紅麹のように、腎臓に影響を与えるような有害物質を含んでいた製品が混入していたということで、こういった製品が健康被害を起こすという問題が実際に発生することになります。また、そうでなくても、決められた量をきちんと飲んでいれば大丈夫なんですが、過剰に摂取をしてしまって体に影響があるということもあります。それから、成分によってはアレルギーを起こすこともあるので、そういったことで健康被害が起こることもあります。また、実際に今使っている医薬品でも相互作用ということもないわけではないので、自分が今飲んでいる医薬品と相互作用があるのか、お医者様にお尋ねになってから使う方が安全かもしれません。まして、今健康食品を飲んでいるから、お医者さんから貰っている薬は飲まなくていいなんてことは絶対にやめて下さい。健康食品は食品であって健康を良くしていく製品ではないので気を付けて使っていただきたいと思います。また、健康食品を使うということは、経済的な負担も大きいと思います。以前メーカーの人とお話しした時に、健康食品として売った時、あまり安いと売れないんだそうです。ちょっと高めの値段の方が売れるそうです。そういった商品を毎回買っていれば、やはり経済的に負担になりますし、高いから効果があるというものでも決してないということ、賢い消費者としてきちんと理解していただきたいと思います。健康食品について、国が過去にあった事例を紹介していますので、インターネットで調べていただくと色々出てきます。アンチエイジングだとか抗酸化作用があるといったことで売られていますが、使用量によって下痢をしたり嘔吐したりといったこともあります。そういったことで、注意喚起をきちんとしなさいというような指示が国から出されたりします。健康食品と医薬品の違いはなかなか分かりにくい部分もありますが、医薬品はあくまでも病気の人を対象として作られています。健康食品は食品なので、健康な人を対象として作られています。医薬品は、臨床試験を実施して、病気の人を対象とした有効性や安全性を確認したうえで販売されています。健康食品は、このような有効性の確認というのはほとんどされていないのが現状です。医薬品は、当然のことながら医師、薬剤師の管理下で利用されていますが、健康食品の利用は消費者に委ねられているということになります。そういったところで、本当に必要なものを必要なだけ取るということが大切になってきます。健康食品を安全に利用するためには、自分にとって本当に必要かどうかを考えることです。基本的には3度の食事をしっかり食べて、補助的に上手に利用して下さい。

本日はありがとうございました。