

THE NIPPON FOUNDATION

Social
Innovation
PROJECT #10

日本財団ソーシャルイノベーションプロジェクト

地域から 社会を変える 「わがまち基金」 プロジェクト

with

西武信用金庫
宮古信用金庫
気仙沼信用金庫
石巻信用金庫
あぶくま信用金庫
ひまわり信用金庫

MISSION

地域のお金で地域の未来をつくる社会の実現。

GOAL

地域課題にとりくむNPOや社会起業家に、地元の金融機関と協力し低金利融資と経営ノウハウを提供する、「わがまち基金」の普及。

日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

www.nippon-foundation.org/

る通り、優れた抗うつ作用を持つ「ハーブ」です。厚労省は販売を禁止しているわけではなく、注意喚起ですので、商品には赤字で大きく「薬との併用はしないでください」といった内容の文面を入れていきます」（大手製薬会社担当者）

内閣府消費者委員会が男女1万人に行った12年の調査では、健康食品を「ほとんど毎日利用」「たまに利用」と回答した人は約6割だった。

一方、健康食品との関連が疑われる健康被害は絶えない。10年間で全国の消費者生活センターに寄せられた健康食品に関する相談件数は計6010件。「肝機能障害などが起これば別ですが、発疹、腹痛、下痢などの症状では、個人の判断で保健所などに報告しないのでは？ 厚労省に報告される健康食品との関連が疑われる健康被害も、年間二十数件ほど」と言うのは、国立健康・栄養研究所情報センター長の梅垣敬三さんだ。

「筋肉の痛み」報告も

アパレルメーカーに勤務する高木よし子さん(32・仮名)は、原因不明の胃もたれに悩まされていた。消化器内科がある近所のクリニックを受診したが、「異常なし」だった。

しかし、胃もたれは確実にある。程度は軽いですが、胃痛に襲われることもある。約1カ月後、通勤途中にあるマイシティクリニックを受診した。そこで告げられたのは、意外な「事実」だった。

よし子さんを診た前出の平澤さんが言う。

「食生活も問題なかったし、ストレスが強いわけでもありません。しかし、よくよく話を聞いていくうちに、胃の不調の原因として思い当たることがありました」

それは、ビタミンCの大量摂取だった。

「美容のためにビタミンCのサプリメントを空腹時に規定量を超えて摂取していました。ビタミンCには美白効果などが期待できますが、酸性なので、飲み過ぎると胃を荒らすことがあります。しばらくビタミンCの摂取をやめてもらうと、胃の不調は消えました」（平澤さん）

サプリメントとうまく付き合う方法はないものか？

「一番の問題点は、サプリメントを正しく認識していないこと。「食品」であって、「薬」ではない。そこを勘違いしている人が多い」（梅垣さん）

前出の消費者委員会の調査結

要注意の 飲み合わせ

(厚労省HPから)



果では、サプリメントなどの健康食品購入時の参考情報を「機能性(効果・効能)」と答えている人が6割。

「健康食品は、足りない栄養素などを補うもの。そこを超えてより効果を求めた利用をすると、有害事象が起る可能性が高くなる」（梅垣さん）

それを象徴する出来事が、ア

メリカとフランスであった。年、日本の厚労省にあたる品医薬品局(FDA)は、タマネギ上で「高コレステロールを改善する」と紹介・販売されていた紅麹含有サプリメント3製品に、高コレステロール治療に用いられるロバスタチンが高用量含まれていたと発表。フランスでも昨年、紅麹含有