

食卓・サプリメントについて

栄オアシス21で 250名と対話

CANは、名古屋市消費生活フェア(11/7 土、11/8 日)にブース出展しました。ブースでは、2つのテーマについて対話アンケートを行いました。

一つ目のテーマは、「食卓は家族の元気をつくります!」と呼びかけ、食卓の大切さを見直してもらおうと同時に、実際の食卓の状況はどうかたずねました。

二つ目のテーマは、サプリメント、栄養補助食品の使用状況をたずね、特定栄養素の過剰摂取が健康被害をもたらしていることを警告しようというものでした。

企画の段階では、食卓について、「個食」や「孤食」が問題になっている。長時間労働などにより、家族がそろって食事をするのが困難になっているのではないかと。そんな予測のもとに組み立てていました。結果は、朝食や夕食を家族揃って食卓を囲んでいる方が多いというものでした。夕食についても午後8時前には回答者の9割以上がすませているという結果になりました。来場者の多くが高齢者であったことがこの回答結果となったと思われます。

サプリメントや栄養補助食品については、購入しているが約4割。購入している理由は、「健康のために良いと思う」がほとんどでした。

購入しない理由は、意味がないが4割。健康に悪いが1割でした。

「サプリメントによる特定栄養素の過剰摂取により健康被害が出ていることを知っていますか」の問いに対し、知っているが6割でした。この問題についてテレビで報道されたこともあり、過剰摂取は問題ということは知っている方が増えているようです。

ただし、国立健康・栄養研究所の見解を紹介しながら、鉄分、ビタミンA、カルシウムの過剰摂取の弊害について具体的に説明すると、「え！ そうなの、カルシウムもいけない」という方が殆どでした。

最後に「基本は、バランスのとれた食生活、運動、休養です」と呼びかけると、「お金を出せば健康が買えると思ったら大間違いね」「毎日の食生活が大事！これが一番お金もかからないし」そんな感想が寄せられていました。

[事務局のコメント]

■今回のアンケートは、家族が一緒に食事をされているかどうかをお聞きしましたが、朝食と夕食を家族揃ってという方がとても多かったです。よくよく聞いてみますと、夫婦2人という方が多くて、今回のイベントには年齢的にご高年の方が多い(?)ことがみてとれました。そこで「昼食はどうされていますか?」とお聞きしたら、「三食作るのは大変でしょ。だから、お昼はお互いに出かけるようにしてます。だから今ここにいますよ。」明快な答えに思わず笑ってしまいました。(稲垣)

■今回の対話は、リスクコミュニケーションの一つ。経済活動では「メリット面」ばかりが強調されますが、デメリット情報もきちっと知らせていくことが重要。テレビをつけると「サプリメント、栄養補助食品」のCMばかり。経済活動そのものは、否定できませんが、意味のないものに「お金をかける」必要のないこと、まして健康被害も起こしかねないことを、生活者の基礎知識としてもっと知らせていく必要があります。(大村)

・・・他、アンケート結果の表 エクセルデータ、及び 掲示したパネル 「国立健康・栄養研究所の見解」「過剰摂取への警告のイラスト」を掲載いただけたら幸いです。

食品形態と過剰摂取の問題について 「健康食品」の安全性・有効性情報／国立健康・栄養研究所
発信者 構築グループ

日常生活の中で、いくら美味しいもの・好きな食べものでも、毎日同じものを多量に口にすることはありません。食品には味や臭い・体積（かさ、容量）があるので、通常摂取できる量は限られてきます。このような食品形態を持つ「嗜好性や体積」は、同じものを過剰に摂取することの歯止めになっています（下図参照）。

例えば、ウナギやレバーに多く含まれるビタミン Aには過剰症がありますが、ビタミンAの過剰症が発現するほど、毎日ウナギやレバーをたくさん食べることは一般的にはありません。従って、通常の食品形態を持つ食べものからビタミンAを摂取する場合には、それほど過剰症を心配する必要はないと思われます。一方、ある食品成分を濃縮した錠剤やカプセル剤（例えばサプリメントなど）では、食品形態を持つ「嗜好性や体積」の影響が無くなり、同じものを過剰に摂取する可能性が高くなります。

実際に、妊娠初期にビタミンAを過剰に摂取すると胎児に奇形を誘発することがありますが、この胎児の奇形形成と妊婦の食習慣との関連を調べた報告によると、ビタミンA過剰摂取の供給源には食事よりもサプリメント等の関与が大きいことが示されています (PMID:7477116)。

以上のことから、食品という名称が付いていても錠剤やカプセル剤のように通常の食品形態を持っていないものについては、特に過剰摂取に注意し、安易な使用は避けた方が良いでしょう。

参考 →<http://hfnet.nih.go.jp/> 「健康食品」の安全性・有効性情報 国立健康・栄養研究所