



「健康食品」に関する情報について



12月に内閣府食品安全委員会が「健康食品」に関する情報について報告書及びメッセージを公表しました。

今回のメッセージでは、「健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して扱われたりしている食品」を「健康食品」とし、体重を減らす目的の「健康食品」や法令で規定されている保健機能食品(特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品)等まで幅広く対象にしています。

下記は、食品安全委員会がお伝えしたいメッセージのエッセンス(抜粋)です。

「食品」であっても安全とは限りません。

- 健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。
- 「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。
- 栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。



多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

- 錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要です。



ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

- 現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。
- むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意です。

「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

- 病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。
- 品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もあります。成分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

- 摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。
- 限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報*をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

健康の保持・増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠です。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報*をもとに、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

*食品安全委員会HP「健康食品」に関する情報については下記をご覧ください。

(報告書とメッセージの詳細情報も掲載されています。)

<https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

平成28年2月4日に第2回食の安全・安心を語る会が開催され、国立医薬品食品衛生研究所 畝山智香子先生の「食品安全リスク分析からみた健康食品」について講演・意見交換を行いました。詳しくは、県HPをご覧ください。

山梨県食育推進協議会総会が開催されました!!

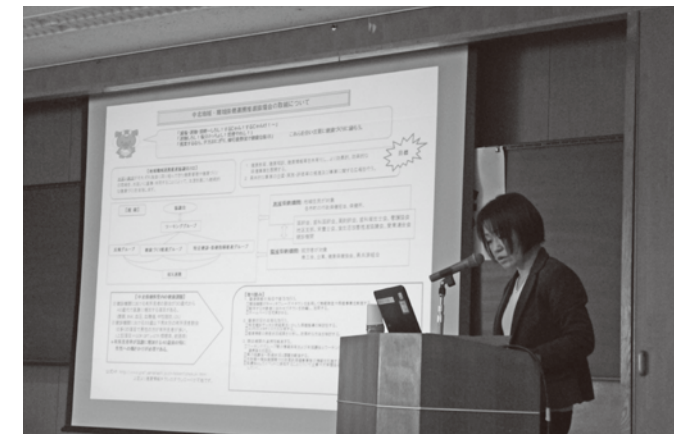
平成28年1月26日にびゅう総合において、「山梨県食育推進協議会総会」が開催され、構成団体の平成27年度活動実績や今後の予定を報告、平成28年度重点事業方針の決定、事例発表などを行いました。

活動報告では、各構成団体の活動を情報共有しました。例えば、家庭・地域分野の方々は、専門的な知識を活かして、講演会や研修会、食育教室などを開催し、学校・保育所等分野では行事食などの料理体験や農業体験等を行っています。また、交流・農林漁業等分野では農業活動の普及やイベント等を実施し、国や市町村等は研修会、パネル展示等を実施しています。

事例発表では、山梨県牛乳普及協会が学校給食での助成活動や啓発イベントの実施、県中北保健福祉事務所が山梨学院大学学園祭でのタバコ対策や、健やかカレッジ宣言事業など日頃の食育活動について発表を行いました。



〈山梨県牛乳普及協会 加藤道正事務局長〉



〈県中北保健福祉事務所 萩原久美子副主査〉

また、次年度から始まる第3次やまなし食育推進計画(素案)の概要について県から説明があり、この中から、次の2つを協議会の平成28年度重点事業方針に定め、各団体がこの方針に基づき、活動に取り組んでいくことが確認されました。

平成28年度の重点事業方針

- 1 生活習慣病の原因となる食塩摂取量を控える食生活を進めて行くため、減塩に関する意識啓発を図り、実践活動を積極的に展開していく

食塩摂取量は1人1日8g未満が目標!

- 2 山梨の特性を活かして、郷土食、伝統食などの食文化を継承する取り組みを実践していく

食文化の継承活動参加者14,000人以上を目標!

県民の皆様にも、各団体が実施する活動に積極的にご参加いただき、また、自ら食育活動に取り組んでいただくことにより、生涯を通じて心身ともに健康で生き生きと暮らすことができる山梨県を実現していきましょう。

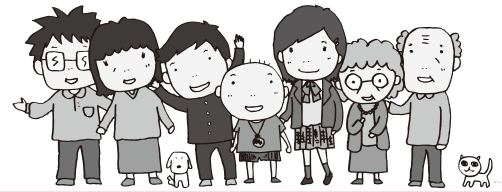
山梨県食育推進協議会とは

「山梨県食育推進協議会」は、本県における家庭、学校、保育所、地域など社会の様々な分野の関係者がお互いに連携して食育に取り組むことで、広く県民運動として推進していくために平成19年に設立された団体で、現在の構成団体は71団体です。

山梨県金融広報委員会〈知るぽると山梨〉とは?

山梨県金融広報委員会〈知るぽると山梨〉は、日本銀行甲府支店に事務局を置き、山梨県教育委員会や金融団体などの支援を受けながら、山梨県、財務省関東財務局甲府財務事務所、日本銀行甲府支店の3者が協力し、「お金についての情報をわかりやすく提供する」ため様々な活動をしている中立・公正な団体です。

「お金についてのあれこれを、みんなにもっと知って欲しい」
「分かり易い金融情報で、よりいきいきとした生活設計をお手伝いしたい」そんな思いで、皆様に、分かりやすい金融情報の提供、金融経済の学習支援を行っています。



山梨県金融広報委員会の2015年度の活動を紹介します

金融教育研究校 山梨県立笛吹高等学校、金銭教育研究校 鳴沢村立鳴沢小学校において公開授業を開催

山梨県立笛吹高等学校では、「幸福な生活を築くためのカリキュラム マネジメントの実践～金融教育を通して基礎基本を身につける～」を教育目標に、全学年を通じて授業を公開しました。総合制高校の特性を生かし、様々な視点での授業を行いました。公開授業の後、ファイナンシャルプランナーの洞口勝人氏による「一枚のTシャツから世の中を考える」と題した講演会を開催しました。
<2015年10月20日>



鳴沢村立鳴沢小学校では、「確かな学力を身につけ、生き生きと学ぶ児童の育成～ものやお金の大切さ、人との関わりのおおきさを身につける金銭教育を通して～」を教育目標に、全学年を通じて授業を公開しました。2年間の研究で家庭教育との連携強化に努めたとの報告がありました。公開授業の後、タレントのダニエル・カール氏による「くらしとおかねのお役立ちヒント」と題した講演会を開催しました。
<2015年11月16日>

甲府市小中学校PTA連合会主催の「土曜学習」に出展

甲府市総合市民会館において開催された土曜日の教育活動を応援する「土曜学習」に出展しました。土曜学習には、小学生親子約180名が参加しました。そのうち小学校1年生から3年生の親子約90名が、啓発用アニメの視聴やにせ札の見分け方、1億円の重さ体験などさまざまなお金に関する体験を通じ、ものやお金を大切にすることについて学習しました。
<2015年12月5日>



「総合的な学習の時間研修会」に講師を派遣

山梨県総合教育センター主催の教員研修会において、金融広報中央委員会の野村幸司氏が、「学校における金融教育について～生きる力をはぐくむ～」と題し、講演しました。学習指導要領に沿った金融教育の内容や消費者教育との関連性などについて説明したほか、授業への取り入れ方など実践事例も紹介しました。
<2015年7月24日>



山梨県立図書館において「金融教育講演会」を開催

「笑撃的国際交流～夢・仕事・生活」と題し、お笑いコンビのパックンマックンによる講演会を開催しました。お金の使い方やコミュニケーションに関する日米の考え方、生活の違いなどについて、笑いを交えつつ、わかりやすく話をして頂きました。参加型講演会で、会場は320名の参加者で盛り上がりました。
<2015年10月10日>



「県民の日」に金融広報活動に関するブースを設置

「県民の日」に山梨県、甲府財務事務所、日本銀行甲府支店が協力して1億円の重さ体験や金融経済に関するクイズを行うなど、来場者にさまざまな体験をして頂きました。また、甲府財務事務所が、金融に関する相談窓口を設置しました。
<2015年11月14日・15日>

今回はこんなクイズでした!!

お札の表には、「記番号」と呼ばれるアルファベットと数字が印刷されています。では、この「記番号」に使われていないアルファベットは何でしょうか? ①HとI ②IとO ③JとL ④NとO
(正解は欄外(右下))

竜王東児童センターなどの学習会、授業、研修会に講師を派遣

2015年度も多くの講座のお申込みを頂き、児童から高齢者まで幅広い世代に、「ものやお金を大切にする」「老後の生活設計」「年金・相続」「マイナンバー制度に潜む注意点」などの講義をしています。また、社会に出る直前の高校3年生を対象とした「巣立ち教室」では、21校約3,000人の生徒に、クレジットカードにまつわるトラブルや契約に内在するリスク、将来設計などについての授業を行っています。<通年>



日本銀行甲府支店において夏休み親子見学会を開催

日本銀行甲府支店との共催で、小学生の親子を対象に店内見学や各種体験を行いました。高学年は仕事体験(引換鑑定、お札の鑑査など)、低学年はおこづかい帳のつけ方を学びました。今年は76組168名の参加がありました。
<2015年7月28日～8月4日>



2015年度金融知識普及功績者の表彰

金融広報アドバイザーの樋口勝彦氏が、「2015年度金融知識普及功績者」として表彰されました。また、2012年度・2013年度に金融教育研究校として委嘱した山梨県立塩山高等学校が、その後も金融経済の教育を継続したことから団体の部で表彰されました。2016年2月3日に日本銀行甲府支店において、金融担当大臣及び日本銀行総裁連名の表彰状と記念品を授与しました。



※金融知識普及功績者表彰は、金融庁及び日本銀行が、金融及びその背景となる経済についての教育活動をより一層推進するため、国民の金融に係る知識の普及・向上に功績のあった者及び団体に対して、その功績を顕彰するもの。

お問い合わせ

山梨県金融広報委員会事務局 (日本銀行甲府支店内)

〒400-0032 甲府市中央1-11-31 TEL 055-227-2419 FAX 055-220-1073
HP: 知るぽると山梨 または <http://www3.boj.or.jp/kofu/kinkoui/kinyamanashi.htm>