

## もち投げに歓声!!

新しい益城中央小で上棟式

9月28日、本年1月から工事が進められている益城中央小学校の新校舎の建設現場で、同校3・4年生の児童のほか工事関係者など約300人を集めて「上棟式」が行われました。神事のあと、住永町長らが工事の安全を願ってもちまきをすると、子どもたちは「こっち、こっち」と歓声をあげながら拾い集めていました。

また最後に、児童を代表して4年生の松山玲海さんが「新しい校舎に移っても大事にし、たくさん思い出をつくりまします」とお礼の言葉を述べました。



完成が待ち遠しい建設現場



「こっち、こっち〜」



もち投げに歓声上がる会場

## かしこい消費者

### ●健康食品・サプリメントの実態

健康食品に関する情報のほとんどは、「健康に良い」、あるいは「病気が治った」といった魅力的な内容です。健康食品という言葉から、それだけを摂取すれば健康になれる」という印象を持つことがあります。それは正しくありません。その効果や安全性が科学的に検証されている製品もあれば、まったく科学的根拠のない製品、さらに違法に医薬品成分が添加された製品もあるのです。

### ●違法な製品の利用による健康被害

違法に医薬品成分を添加した製品は、インターネット等を介して国外から個人輸入され、ダイエットや強壮・強精に関連したものが多く、重大な健康被害を起こすという特徴があります。イメージや他人から聞いたあやふやな知識で健康食品を安易に利用すると、健康被害を受けてしまうかもしれません。

### ●特定成分が濃縮された製品の問題点

錠剤やカプセルの形態をした健康食品は、通常の食品からは摂取しにくい量の特定成分を容易に摂取できるというメリットがあります。一方で特定成分を過剰に摂取して、望まない悪影響を受けるというデメリットもあるのです。

たとえ製品に表示されている成分が、通常摂取している食品から得られたものであっても、その成分と同時に微量に存在していた有害物質も

濃縮されている可能性があります。

### ●医薬品との違い

健康食品は、含有成分に関する有効性・安全性の科学的根拠に乏しく、製品として見たときの品質もさまざまで、利用者の自己判断で摂取されています。

医薬品とは異なり、健康食品の有効性・安全性は病者を対象としてはほとんど実施されていません。そのため、病気の人が過大な期待をして自己判断で病気の治療・治癒の目的に利用すると、適切な医療を受ける機会を逃してしまうことにつながります。

### ●健康食品との適切なつき合い方

最近話題のメタボや内臓脂肪についても、薬をしてやせられる方法はありません。もし健康食品だけで効果が得られているのなら、医薬品成分が違法に添加されていると疑ってよいかもしれません。健康食品はあくまで食品の一つ、食生活でどうしても不足している成分があるのなら、品質の確かな製品をあくまで補助的に利用すること、また、過大な期待をして自己判断で病気の治療・治癒に利用しないことです。

利用のメリットとデメリットの両面を冷静に考え、メリットが大きい場合でのみ利用しましょう。

(国民生活センター発行)

「くらしの豆知識」より

## 健康食品 サプリメントとは

