

モニター通信 No.6

0

皆さんから寄せられた「モニター通信 2月分」を紹介します。

「健康食品を利用していますか」

～健康食品が出回っています。良かったこと・困ったこと・使用頻度(金額)など～

モニターから No. 1

以前、養命酒やビール酵母を飲んでいたことがありましたが、今は健康食品やサプリ類は摂っていません。特に体調が良くなったという実感がなかったため、そのうちやめてしまったというのが実情です。体調の悪い時は、まず病院へ行く。気になることがある場合は、食事など生活習慣を見直して様子を見るようにしています。

健康食品を摂らないといっても、トクホのマークの入った食品を選んで買ったり、テレビで〇〇に効果があると紹介された食べ物を、つい買ってしまうことはよくあります。期待したほどの効果がなくても、食品としておいしく食べたなら、それはそれで十分と行ったところでしょうか。

健康食品にしてもサプリにしても、摂取する人それぞれに合ったものが選べるよう、相談や指導ができる場がほしいと思います。また、そこでは薬と飲み合わせる時の注意や生活習慣病の指導が出来れば、なおさら良いのではないのでしょうか。薬に近い効果を期待するのであれば、それなりの注意を呼びかけることも必要だと思います。

モニターから No. 2

「消費生活モニターに参加して感じたこと」

1. 消費生活モニターに参加して、2年になりました。お陰様で、モニターへの取り組みが少しは解ってきたつもりです。各セミナーに参加して課題の意味、取り組み方など教えて頂きました。しかし、社会問題になっている課題は自分がその身になっていないので、その場限りの勉強であったと感じられます。

来年もモニターに応募しましたが、来年は一度でも社会問題になっている事項の取り組みに参加したいと思います。消費者庁から消費生活センターが中心となって私たちモニターまでが参加した社会問題解決への運動が出来れば、遣り甲斐のある達成感を感じるとともに、社会に貢献出来るのではないかと思います。

昨年の「一流ホテル等の嘘つき表示・冷凍食品の薬物混入事件」などは、身近な生活の中で、各団体との連携でモニターとして役割が果たせたのではないかと思います。

2. モニター研修に参加して

各研修会は、非常にためになりました。講師を招いての研修会及びリサイクル工場などの見学は、非常に勉強になりました。なお、土浦市では26年度から「容器・包装プラスチック分別収集」が実施されます。ゴミ収集先のリサイクル工場見学を市民参加で実現して頂き、ゴミ収集の士気高揚を図りたいと思います。センターのご検討をお願いします。

モニターから No. 3

健康食品・食材は手軽に色々なビタミンやミネラルを補給できるものもあり、非常に便利で何度も利用しています。毎日利用することもあり、金額は1万円はかからないと思いますが、食生活の一部になっています。

しかし、安全性などまだ分からない点もあることや、適量をまんべんなく普通の食事をとることが、本来大切なことであると思います。

モニターから No. 4

新聞広告でサントリーの健康食品を1ヶ月分無料で使ってみました。特に効果は分かりません。1年以上長期なら良いかもしれませんが、止めました。生活習慣病の改善は健康食品だけでは駄目で、偏食せず三食しっかり食べてよく歩くことです。

モニターから No. 5

「健康食品を利用していますか？」と問われたら「利用したことはあります」

でも継続して利用したことはないの、効果の実感はわかりません。加齢と共に、健康に不安を感じる時には利用したいと思うこともありますが、それ以上に強化された栄養素を気付かぬうちに過剰摂取して、害を及ぼさないかと気になります。

基本は、本来の食物からバランス良く摂るようにしています。

モニターから No. 6

友人の家ではガンの手術後に良いと勧められ、健康食品やサプリメントを毎月2万円程購入しています。私自身もサプリ大好きの方に勧められ、一時サプリを購入しましたが、飲み残しを作って終わりました。根気がないためか、何事についてもあまり心配しないで自然体で生きて死ぬたらいいなと思っているせいでしょうか？

子宝サプリ、育児サプリ、脳内エステIQサプリ、美肌のサプリ、不老のサプリ、誰も知らない夢のサプリ……。日本人は変わってしまったのでしょうか。今、世界から高く評価されている日本の和食(自然の物を食べるのが一番良い)を忘れて、たとえ効果があるにしてもたかが知れている「栄養補助食品」の方をなぜそんなに有難がり、頼るようになってしまったのでしょうか。

モニターから No. 7

健康志向の高まりで様々な種類の商品が出回っているが、私個人としては今はその手のものは何も使っていない。以前は「青汁」を定期的に配達してもらって飲んでいたが、冷凍品を保存するスペースと高額だったのでやめてしまった。

今は日々の食事をバランス良く食べることで、過剰に栄養分をプラスすることはないと考えている。季節ごとの旬の野菜や果物を食べることで、十分に補うことができると思っている。

モニターから No. 8

基本的に健康食品は摂取していません。以前、野菜不足のサプリやコラーゲンのサプリをスーパーで購入していましたが、すぐ結果は出ないのでやめました。通販で1週間おためしサプリ(無料)を取り寄せました。やはりすぐ効果が出ないので分からないのですが、その後その会社から

何度も購入を勧める電話やリーフレットが届きました。正直面倒になるくらい……。おためしも、取り寄せる段階で慎重に選ばなくてはならないと思いました。この件があってから、おためしはもううんざりです。

すべてがこのような会社ではないと思うので、購入する時は摂取方法や原料・会社等をきちんと調べて、上手に付き合えたらよいと思います。

モニターから No. 9

健康食品の定義づけ何だろうと思うと、栄養価のある体に優しい食品で、普段の食事に使っているのと違う意味なのだろうと思い、考えてみました。

お腹に優しい便通にも良い、ビタミン豊富な大麦青葉の青汁。深層水。雑穀米。ビタミン豊富な100%野菜ジュース。緑茶ではない様々なお茶。しょうがを始めとするポカポカ飲み物。ナッツ類。プルーン。ヤクルト等の発酵乳製品類・・・等々。本当にたくさんの食品に接してきました。

自分の体に本当に良い効果があったかどうかは、分からない。でも何となく良いように思うのは、今でも続けている。時々休んだり(2ヶ月使ったら1~2ヶ月休んだりしているのもある)休んだり、食べたりと変化している。

モニターから No. 10

「健康食品」・・・ネットで調べました。「健康食品」に関するパンフレット等は作成されていなく、行政機関が作成した健康食品関連のパンフレット集を紹介しております。健康食品は医薬品ではなく、あくまで食品の一つです。特性を理解して、食品の選択肢の一つとして利用しましょう。誇大広告に惑わされず、体験談、医師など専門家のお墨付き？厚生労働相が事前の許可、確認を行っている健康食品はありません。(納得のゆく理解が出来ません)

以上の内容から、私はこの20数年間では「トクホ」「健康食品」等の食品は服用していません。

モニターから No. 11

健康食品と保健機能食品の線引きが、曖昧になりがちだと思います。後者の方がサプリメントとしての効果が高いというイメージがあるようですが、価格も高めですどこまで信頼できるのか疑問に思い始めているこの頃です。

とは言え、野菜等が不足しがちな長期旅行に行く時など、いつも持参するのが食物繊維が顆粒状になった保健機能食品です。これは確かにお腹の調子を助けてくれるので、ある程度は効果があるのだと思います。鉄剤やカルシウム入りのクッキー等を食べていた時もありましたが、こちらの方はなんだか気休めのような気がして止めました。

健康食品の数が山ほどある中、何を基準に選んでいくべきなのかを勉強しなければならないと思っています。

モニターから No. 12

テレビCMや新聞広告を見ていると健康食品の広告が溢れていて、つい自分も使ってみようかという気になることがあります。しかし、まだ実行に移したことはありません。従って、健康食

品の利用というテーマに沿ったことは回答できません。

健康の基本はバランスを考えた食材を調理して、三食きちんと摂取することだと考えていますので、今後も健康食品に頼ることなく生活していきたいと考えています。

モニターから No. 13

調理して食べるもの以外は、補助的にせよ栄養のもととなるものは摂っていない。そのような補助栄養品はたいてい高価であり、摂ったことはないのではっきりとは言えないが、おいしそうには思えない。ヨーグルトはどちらに分類されるのか、450グラムのパッケージを一日に半分ずつ食べている。生きるために、健康のために摂るものはどんなものであれ、おいしく調理して楽しんで食べることにより摂るべきではなかろうか。

モニターから No. 14

以前講座でも勉強させて頂きましたが、この年齢になると健康に不安があるので、つい興味を持ってしまいます。錠剤のものも最後まで飲み切ったことがないので、効き目がハッキリ感じられないことも原因だと思います。食品なので薬とは違うのでと、メーカーから言われそうですが。どちらかと言うと、あまり高くない手頃な果汁のような物の方が、利用し易いです。

とりあえず信用のおけるメーカー、自然の原料と考えるようにしています。最近はその値段でいろいろの食品を食べた方が良く考えるようになりました。以前、青森産使用の発酵黒にんにくを購入したことがあります。地元JAで小粒ながら半額位で買えるので、時々気休めに買っています。金額は月1,000円位でしょうか。

それにしても一度買うと、何度もハガキや手紙が来るのはムダですし、価格に反映されると思うと納得いきません。

余談ですが、通販で3,000円位で買った外反母趾用の小さい器具を1日使用しただけで、親指の内側が痺れて2ヶ月以上治りませんでした。まして、口にする物には注意が必要と思いました。

モニターから No. 15

最近よくドラッグストアやスーパー等で、健康食品を見かけるようになり、手軽に購入できるようになりました。忙しい人たちにとっては、必要な栄養を手軽に摂取できるので重宝かもしれません。

私個人としては、ほとんど利用することはありません。私自身の考えとしては、人間にとって必要な栄養素は肉や魚、野菜等の食物から摂るのが理想だと考えるからです。もっともな話ですが、これがなかなかできないのが、現代人の悩みなのかもしれません。

食卓に並んだ緑や赤等、目で楽しみ、舌で味わい季節感を味わいながら、食を楽しんでいます。健康食品を否定するわけではありませんが、時間を有効に使って料理を楽しみ、自然の恵みに感謝し、身体の健康を保っていただければいいなと思います。

モニターから No. 16

数多くの健康食品が、新聞・雑誌・テレビなどで広告宣伝され、なかには体験談を入れて過大に紹介されていますし、我が家でも高齢化に伴い、体力の維持、生活習慣病の予防や身体機能の補強(免疫力アップ)などに関心を持ち、利用したりします。

しかし、これまでに習慣的に常時利用しているものはなく、長く続いたものでも1ヶ月程度ですし、使用頻度も金額的にも興味本位程度だと言えます。また、トクホ飲料やサプリメントなども利用しましたが、個人差があるのか効能書や広告のグラフ通りにはいきません。

ただ、暑い夏の疲れをさわやかにしてくれる一服のドリンク剤や、モノによっては日常生活と違った環境、例えば海外旅行などには、一時的なしのぎとしては健康食品を重宝しています。あくまで補助的で、健康な場合の利用です。

モニターから No. 17

健康食品としてプルーンとオリゴ糖を10年以上利用しています。ヨーグルトにかけ、その他バナナやキウイを入れます。腸が活発に動き善玉菌の数値が高いのは、そのせいかなと思います。

足りない栄養素を健康食品で補うのは良いかもしれませんが、基本は日常のバランスの良い食事だと思います。同じ成分でも、値段が大変違います。安いと安全かどうか心配ですし、高いものはものすごい宣伝費をかけています。それが商品に転嫁されていると思うと、買う気になれません。時には、効果はほとんどなく気休めであるとの話も聞きます。

モニターから No. 18

健康食品はまったく利用していません。なぜなら、医学的にも健康を保つなどということは根拠がありません。特にサプリメントによる健康の維持などというのは、信用できません。

やはり食品というものは、天然な物を摂取するべきものであり、加工しすぎる食品や、まして錠剤などで生命を保つことなどはできないと思っています。

モニターから No. 19

私は健康食品は全く利用しておりませんが、高齢の義母はサントリーのセサミンとグルコサミン&コンドロイチンを、7~8年続けて飲んでいきます。きっかけは膝の痛みで、飲み続けているうちに痛みも改善され、今年90歳になりますが、とても元気です。2種類で毎月1万円くらい支払っていると思います。たまたま身体にピッタリ合っただけなのでしょう！

私の立場からでは結構お高い買い物だと思いますが、ちょこちょこお医者にかかると思えば高い買い物ではない！と毎日愛飲しています。

モニターから No. 20

最近、特定保健用食品(トクホ)のマークが付いている食品が多く出回っています。私も同じ物を買うなら、できるだけそのマークの付いている食品(飲み物・マヨネーズ・ヨーグルト etc.)を選んで買っています。でもそれを食べているからと、目に見えて体調が良くなるものではありません。

例えば血圧を下げる飲み物(ゴマ麦茶)脂肪の消費を助けるヘルシア・・・ずっと何年も続けて飲めば効果があるのでしょうか・・・。また、膝の痛みを緩和するというサプリメントは、人によって違いはあるのですが、私にとって効果はありませんでした。整形外科の先生に言わせると、お金を捨てるものだ。

毎日の適度の運動とバランスの良い食事、減塩など注意し、それを毎日続けることが本当の健康食品だと思います。

モニターから No. 21

「製品(商品)を購入するときの支払い方法」

商品の購入方法(支払い)を意識して変えている訳ではありませんが、意識してみると食品・日用雑貨は現金で、金額の大きいものはクレジットで、ネットでの購入は電子マネーでと、自分の中で分けているような気がします。

でも、どの方法でも、どの方法だからと買い物の内容が多くなったり少なくなったりはないので、便利に効率良く使用できれば問題ないと思っています。

「健康食品を利用していますか」

私は健康食品のオタクで、かなり利用しています。医療機関に勤めているにもかかわらず、漢方薬・ビタミン剤などと併用しながら、多くとっている方だと思います。ほとんどが3年以上で、金額は1ヶ月2万円くらいです。

効果があるかどうかは分かりませんが、自分の出来る範囲で続けていこうと思っています。

モニターから No. 22

最近、加齢による足腰の弱体化から「健康食品」を利用するようになった。TVなどで宣伝されている物はあまりにもディスカウントされているので、私は近くの薬品店で説明を受けてから購入している。「健康食品」は体内に取り込むものであるから、広告・宣伝に惑わされることなく、しっかりと薬剤師などから説明を受けて購入することにしている。

モニターから No. 23

2月2日の日曜日に、さん・あぴおで行われた消費生活展をお手伝いさせていただきました。来場者の一人として足を運んだ6月の消費生活展と違い、スタッフとして一日来場者の様子を見てみると、家族連れや買い物で通りかかった人が、楽しみながら自然と消費生活に関することを知っているイベントなのが分かって、大変良い一日を過ごせました。

また、お手伝いしたいです。

モニターから No. 24

「健康はお金で買えない」と思っていますので、健康食品は利用していません。以前、勧められてブルーベリー・グルコサミン等を飲んだこともありましたが、どの程度メリットがあったかはハッキリせず、商品も高額なのでやめました。以来、劇的な健康効果をうたう商品の広告やコマーシャルを目にしますが、買いません。

「医食同源」という言葉もありますが、基本的に健康な食生活を送るには「多種多様な食品をまんべんなく適度に摂取する」ということが、一番良いのではないかと思っています。何よりも、食べる楽しみを大切にしたいと思います。もちろん、適度な運動・休養も忘れてはいけません。