

KAO HEALTH CARE

2004.KAOヘルスケアレポート

REPORT

No.6

花王

発行：花王健康科学研究会

巻頭 INTERVIEW

これからの 管理栄養士・栄養士に 求められること

女子栄養大学 名誉教授
前日本栄養士会会長
鈴木 久乃



氾濫している健康と食に関する情報に対応した支援が必要

「健康食品」に係わる今後の制度のあり方についての提言(厚生労働省、平成16年6月検討会報告)では、多種多様な「健康食品」が流通する中、消費者が自分の食生活の状況に応じた食品を、安全、かつ適切に選択できるように、管理栄養士等が身近な助言者の役割を果たす必要性が示されました。私は、この検討会に日本栄養士会の代表として参加していました。討論の過程で、消費者の身近な場で、栄養管理、栄養教育、食教育に関する諸活動を行っている私共は、現状の食生活に対応できる知識と技能の必要性を改めて痛感致しました。

特定保健用食品などの活用方法を助言できる能力

食品の持つ多様な機能性の研究に基づいて開発された特定保健用食品、栄養機能食品は、科学的根拠が認められているはずのものです。

健康・栄養・食に係わる管理栄養士・栄養士は、特定保健用食品・栄養機能食品等に関する制度、その成分、機能の科学的根拠の正しい理解、個々人の栄養状態に応じた効果的な活用の方法等を助言できる能力を持たなければなりません。日本栄養士会は、生涯学習の中で、健康・栄養食品のアドバイザースタッフにつながる講座を開設し、いずれの分野で仕事をする者でも、栄養と食の専門職がこれらに関する知識を習得する機会をつくっていかうとしています。

「健康食品」に係わるリスクコミュニケーションの担い手として

管理栄養士・栄養士は、健康な生活を送るための正しい栄養・食生活についての情報を、対象集団、あるいは個人の特性に応じて伝え、具現化する環境整備を行ってきました。そこに「健康食品」等の要素をとり入れるには、それらの安全性、有効性の科学的根拠を伝える翻訳者としての役割が必要となります。さらに、生産者、企業、販売者、研究者および行政と消費者との間で情報が共有できるように、リスクコミュニケーションの担い手も必要です。管理栄養士・栄養士はこれらの役割を果たしながら、消費者が健全な食生活を営むために、種々の食品を適切に選択できるよう支援を行い、どのように改善されたのか、その成果を示すことも重要であると考えます。

【鈴木先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】

1. 花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、脂質栄養研究および生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社が設立しました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の生活の質の向上に貢献することを目指しています。

2. 研究会の活動内容

① 研究助成

花王健康科学研究助成は、脂質栄養に関する研究分野、種々の生活習慣病の予防等を対象とした健康科学研究分野に対して研究助成を行い、日本国内の脂質栄養関連の研究を促進・奨励することを目的として実施しております。

② KAOヘルスケアレポートの発行

KAOヘルスケアレポートは、生活習慣病予防や健康に関心を持つ専門家やマスコミなどの方々に、それらに関する最新の情報を提供することを目的に、「花王健康科学研究会」より4回/年発行を予定しております。

CONTENTS

巻頭 INTERVIEW P.1

これからの管理栄養士・栄養士に求めること

女子栄養大学 名誉教授
前日本栄養士会会長 鈴木 久乃

栄養 TOPICS P.2

栄養士は栄養のゼネラリスト、 個人にあわせた臨機応変な指導を

四国大学 生活科学部
管理栄養士養成課程 教授 大谷 八峯

研究 REPORT P.3

地域住民に対する生活習慣病予防対策としての 栄養食事指導

滋賀県立大学 人間文化学部生活文化学科
食生活専攻 助教授・滋賀県栄養士会会長 福井 富穂

行政 TOPICS P.4

トクホの安全性評価に関する考え方を整理 科学性や透明性を担保

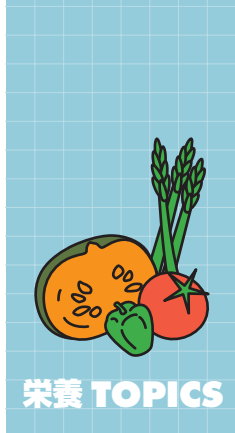
INFORMATION P.5

2004年度〈第2回研究助成結果〉

フロンティアな人 P.6

消費者の意見を食品安全行政に 反映させるために

内閣府食品安全委員会リスクコミュニケーション
専門調査会専門委員
管理栄養士/消費生活アドバイザー 石崎 美英



栄養士は栄養のゼネラリスト、 個人にあわせた臨機応変な指導を

四国大学 生活科学部 管理栄養士養成課程 教授
大谷 八峯



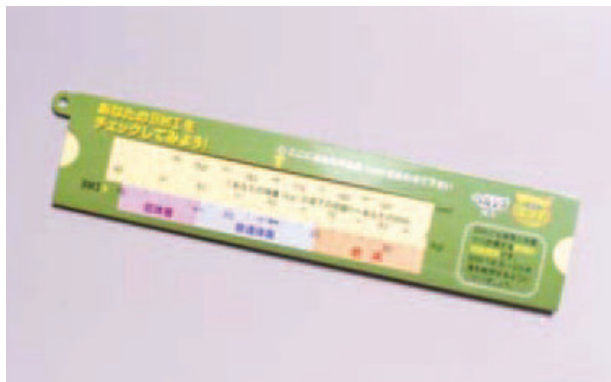
BMIチェックメジャーの開発

健康管理の第一歩は、適正体重を維持することです。食べすぎや運動不足による肥満は、糖尿病や動脈硬化などほとんどの生活習慣病の出発点になっています。

肥満の指標であるBMI^{*1}では18.5～25未満が「ふつう」体重で、22が最も病気にかかりにくく、標準体重といわれています。22を中心に、この範囲の中に自分がいちばん体調がよいと感じる体重があるはずです。体調がよいと感じるところが本人の適正体重であると考えるとよいでしょう。しかしこの範囲を外れると、統計的にも疾病が発生しやすくなります。筋肉が多くて重いのであれば問題はありますが、太りすぎ、やせすぎともよくありません。

そこで、体重管理の助けとしていただくために、BMIチェックメジャーを開発しました。このメジャーは自分の身長を矢印に合わせると、自分の体重に対するBMI値がひと目でわかるしくみになっています。このメジャーの便利な点は、自分の身長に合わせると、体重に対するBMI値がわかるだけでなく、標準体重も、「ふつう」体重の範囲も見ることができます。逆に、BMI値に対する体重もわかります。

従来の肥満度計と比較して使い方や見方が簡単なので、講習会などで参加者に配ると、すぐに動かして、自分のBMIを調べます。このように、BMIチェックメジャーが自分の体重に興味を持つきっかけになることを期待しています。



^{*1} BMI (Body Mass Index) : 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)であらわす体格指数。
BMI値18.5～25未満が「ふつう」体重で、25以上は肥満。BMI値22が最も病気になりにくいといわれている。

栄養指導に求められること

今日では、新しい研究によって食品に何らかの健康効果が発見されると、その情報がマスコミを通して消費者に直接伝わっていきます。それを栄養士が消費者にわかりやすく正しく伝えることが大切だと思います。

たとえば、「酢を飲めば健康になる」という説がありますが、酢は基本的に調味料として使うものなので、まず調味料としての知識を持つべきでしょう。ほかの商品も同様で、「あれに効く、これに効く」という断片的な情報ばかりを知ってしまって、食品の基本的な栄養素のことを抜きにしてしまっていることがあります。その食品についての基本的な栄養の知識が乏しいままに、新しい健康情報ばかりに敏感になっている場合が多いのではないのでしょうか。

食品には一次機能(栄養)、二次機能(おいしさ)、三次機能(体調調節)があります。マスコミが取り上げるのは三次機能ばかりです。それ以前に大切な一次機能、二次機能があり、食生活の基本は普通の食品をしっかり食べる三度の食事だということを忘れてはいけません。

栄養士は栄養のゼネラリスト

栄養士は栄養のスペシャリストにとどまることなくゼネラリストとして活動することが大切です。栄養素量は、その人の体の状態にあわせて摂ることが大切であり、同じ食品でも良くも悪くもなります。だから、食の周辺にある情報も総合的に知って、個人の要望にこたえられるよう臨機応変に指導ができるとよいでしょう。そのためには、複数の情報源から情報を集めて評価する必要があります。

最後に、私たちの体は食べたものでつくられます。よい食事から健康な体や心がつくられます。食品はそれぞれ含んでいる成分とその量が異なるので、1つの食品だけでよい食事にはなりません。食品は数えられないほどの種類がありますが、わたしたちが必要とする栄養素の数は約60種類です。いろいろな食品の組み合わせにより、バランスのとれた食事になるのです。

【大谷先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】



地域住民に対する 生活習慣病予防対策としての 栄養食事指導

滋賀県立大学 人間文化学部生活文化学科食生活専攻 助教授
滋賀県栄養士会会長

福井 富穂



1. 研究の概要

大学医学部附属病院の臨床現場で、長年、様々な患者さんと接してきた経験から、地域の医療機関との連携を図って住民の食生活・生活活動の実態を解明することが、とても重要だと考えています。現在は大学において学生指導とともに、地域住民の食生活の傾向を把握して効果的な健康・栄養教育の推進を図っています。

実際に地域の住民健診において食事摂取調査を行い、食生活の実態と血液検査の結果について検討を行うとともに、さらにリスクの高い住民に対して栄養教育を実施し、その後個別に改善度を評価し、その成果をフィードバックすることを研究のテーマとしています。

2. 高コレステロール血症者を対象とした 食事・生活因子の実態解明について（第一報）

滋賀県内の甲西町保健センターにおける住民健診の結果、受診者の約3分の1が総コレステロール値220mg/dl以上の要指導域にあり、中性脂肪値も高い傾向にあることが報告されていました。

そこで平成15年8～9月に行われた成人健診を受診した男性252人、女性511人の計763人を対象に、メディカルチェックと質問表における調査により、食事・生活因子の実態を解明しました。

その結果総コレステロール値については、男性では平均204.6mg/dlで220mg/dl以上が31.0%、女性では平均218.9mg/dlで220mg/dl以上が49.1%と全体的に高コレステロールの傾向がみられました。またBMIおよび体脂肪率の平均は男女とも正常範囲内でしたが、男性の平均腹囲は84cmとやや高い数値でした。BMIが25以上の肥満者は男性26.0%、女性19.5%、腹囲の測定結果は男性44.0%、女性9.5%、体脂肪率では男性40%、女性22%が基準を超えており、特に女性では年代が上がるほど肥満の割合が高くなっていきました。

また摂取栄養量は男性で平均1990kcal、PFC比率（タンパク質：脂質：糖質の比率）は13.9：24.2：61.9、女性では平均1793kcalでPFC比率が14.7：28.0：57.3と、女性で脂質の摂取

比率が高くなっていました。一方、アルコール飲酒量と肥満との関係では飲酒量が多いほど腹囲が大きく、中性脂肪値も高い傾向がみられました。

さらに食事摂取の聞き取り調査によって栄養素摂取をみると、穀類エネルギーの不足、脂質エネルギーの過剰、鉄分やカルシウムの不足、食物繊維の不足、脂質の摂取量の割合は飽和脂肪酸が高く多価不飽和脂肪酸が低いなど、国民栄養調査の結果と同様の傾向が見られました。また食品群別摂取量では野菜不足が目立ち、女性では乳類の摂取の多さも目立ちました。

3. 生活習慣病予防対策としての栄養改善活動

以上の住民健診時のデータより、今後さらにリスクの高い対象を抽出し、食生活の改善などライフスタイルに対する教育の必要性が示唆されました。そこで栄養スクリーニングアセスメントを経て、栄養指導等が必要な住民に対して集団あるいは個別のケアプログラムを作成、栄養改善計画に基づいた教育を3～6回程度実施します。プログラムは①講義および食事についての聞き取り調査②運動教室（運動指導）③料理教室（栄養指導）④運動教室（運動指導）⑤料理教室（栄養指導）⑥検査（採血）と個別指導から成立するもので、その後個別に改善度を評価し、栄養状態の改善あるいは栄養教育の成果などをみていくものです。

4. 学生を同席させ、実践における学習効果を向上

現在は学生を指導する立場でもあるのですが、これまでのカリキュラムでは実際の患者さんに接する機会がほとんどなく、臨床現場の状況をあまりにも教えられないまま卒業する場合が多いことが問題です。学生の段階から病院の臨床現場や栄養教育現場において現場体験を重ねることで、自分の将来像を意識すると、その後の成長の度合いも違ってきます。実践的な献立作成はもちろん、スクリーニングやアセスメント、栄養ケアプログラムの作成、実施、評価、改善、フィードバックなど、現場に同席させることで学習効果も狙っていきたいと思っています。

トクホの安全性評価に関する考え方を整理 科学性や透明性を担保

〔食品安全委員会〕 第57回食品安全委員会

(2004年8月5日開催)

特定保健用食品(以下トクホ)は、機能性食品といわれる食品の中で「ヒト(日本人)での有効性及び適切な摂取量、安全性などが科学的に明らかにされた食品」ですが、その評価は、以前は厚生労働省によって「安全性」と「有効性」の両方について行われて許可されていました。しかし2003年6月、食品の安全性について科学的評価を行う専門機関として食品安全委員会が発足したことを受け、トクホの評価も「安全性」は食品安全委員会が、「有効性」は従来通り厚生労働省が行うように役割分担されました。

現在トクホの具体的な安全性評価は、食品安全委員会の下に設置された新開発食品専

門調査会において、医学や薬学、栄養学など12人の専門家により、科学的知見に基づいて実施されています。また、安全性評価の過程では一般から広く意見や情報を求める機会が設けられるようになりました。

同調査会は、発足以来行ってきた安全性評価の考え方を整理して「特定保健用食品の安全性評価に関する基本的考え方」として取りまとめ、8月5日に開催された第57回食品安全委員会において正式に了承されました。

今後、この考え方に基づいて審議を行い、より一層トクホの安全性評価の透明性や科学性を確保していきたいとしています。

《特定保健用食品の安全性評価に関する基本的考え方》の概要

●基本的な考え方

安全性評価は、申請する個別食品ごとにケースバイケースで行うこと、構成成分や食経験、食品形態を十分考慮して、原則として申請する食品中の関与成分(保健機能を有する成分)について安全性の評価を行うこと、特に錠剤やエキス、粉末などのように過剰摂取される可能性がある形態の場合は安全性について十分な評価を行うことが基本とされています。具体的には、下記の4項目を踏まえて行います。

(1) 食経験

長い食経験を通じて、安全に食されてきた実績があることが前提となります。十分な食経験がない場合は、安全性について十分評価を行います。

(2) 動物試験や試験管内の試験等

基本的に、遺伝毒性試験や動物に一度に多量に摂取させる単回経口投与試験(急性毒性試験)、28日間又は90日間繰り返し

摂取させる反復経口投与試験(亜急性毒性試験)などを行い、必要に応じて慢性毒性試験や発がん性試験等のデータも参考に安全性を確認します。

(3) ヒト試験

ヒトにおける試験によって、実際に継続的又は過剰に摂取した場合の安全性について確認を行います。そして、患者、乳幼児、高齢者、妊婦等を含むすべてのヒトが摂食することを考慮して安全性の評価を行うことは重要であるとしています。

(4) その他

製造・加工方法等についても確認して、組成の変化や危害要因の混入などの可能性等についても検討すべきであることや、許容量の設定について検討を行う必要がある場合があるとしています。

最後に、今後の科学的知見の集積、評価法の開発など、技術の進歩に伴って必要に応じた見直しを行っていくことも記されています。

「特定保健用食品の安全性評価に関する基本的考え方」は、食品安全委員会ホームページより入手できます。
http://www.fsc.go.jp/senmon/sinkaihatu/tokuho_kangaekata.pdf

INFORMATION

花王健康科学研究助成〈2004年度 第2回研究助成結果〉

■ 目的

花王健康科学研究会は、脂質栄養に関する研究分野や、種々の生活習慣病の予防等を対象とした健康科学研究分野に対し、日本国内の脂質栄養関連の研究を促進・奨励することを目的として、研究助成を行っています。

■ 2004年度 第2回研究助成受賞テーマ

2004年度 第2回研究助成受賞テーマならびに研究助成金の受賞者8名が、次のとおり決定いたしました。
研究助成期間と贈呈金額については、1年間、100～200万円を贈呈します。なお、研究成果につきましては、助成1年後に研究成果報告会の開催を予定しています。

研究テーマ	氏名	所属
EBNに基づく高脂血症のための効果的食教育に関する実践的研究	渡辺 満利子	昭和女子大学大学院 生活機構研究科 教授
ジアシルグリセロールの食後高脂血症に及ぼす影響とインスリン抵抗性	田中 明	関東学院大学 人間環境学部 健康栄養学科 教授
脂質代謝における体内時計の役割に関する基礎から応用研究	柴田 重信	早稲田大学 理工学部 電気・情報生命工学科 薬理研究室 教授
エストロゲン欠乏時のコレステロール代謝に及ぼす脂肪の影響	海老原 清	愛媛大学 農学部 教授
食事介入による脂質低下を決定づける遺伝子と食事の相互作用に関する研究	坂根 直樹	京都医療センター 内分泌代謝性疾患 臨床研究センター 予防医学研究室長
高脂肪食摂取下において強力に作用するマウス2番染色体に存在する2型糖尿病遺伝子の同定	堀尾 文彦	中部大学 応用生物学部 応用生物化学科 教授
カテキンの運動能力に及ぼす影響	北浦 孝	金沢大学 保健管理センター 運動生化学研究室 助教授
カテキンによる血糖降下作用の検討	岡野 理江子	大阪警察病院 付属人間ドッククリニック 医師

消費者の意見を食品安全行政に 反映させるために

内閣府食品安全委員会 リスクコミュニケーション専門調査会専門委員
管理栄養士 / 消費生活アドバイザー

石崎 美英



2003年7月に発足した食品安全委員会の専門委員に、消費者の代表として公募で選出された石崎さんにお話をうかがいました。

消費者からの視点を食品安全行政に

以前から栄養学や食の安全については興味を持って生活しておりましたし、子育て中の主婦の立場からの意見を、新しい食品安全行政に反映させたいという思いもあり、専門委員に応募しました。専門調査会ではこの1年間、そもそもリスクコミュニケーション（以下リスクコミ）とは何かということを議論して報告書を取りまとめました。専門的な用語をどうわかりやすく噛み砕くかが大変な作業でしたが、一般の方にもわかりやすい内容のものができたと思います。

企業は消費者ニーズを吸い上げる努力を常に行ってきたと思いますが、行政は今まで情報を一方的に流す傾向にありました。リスクコミとは双方向のやりとりが基本で、お互いに考えや情報を共有して、最終的に同じ考えにはならないとしても許容できる程度をみんなで探る作業です。国民一人ひとりの考えや意見を引き出して共有する努力がいままで足りなかったのが、これから取り組んでいかなければならないのですが、一般消費者にいかに関心を持って伝え、リスクコミの場に参加していただくかが今後の課題です。

活躍が期待される栄養士や管理栄養士、 消費生活アドバイザー

行政から直接一般消費者に情報を届けることはなかなか難しいのですが、栄養士や管理栄養士、消費生活アドバイザーを教育することによって、食の安全に関する情報や知識を効率的、かつ正確に一般の人に伝えることができると思います。一般の人の意見を吸い上げて行政にフィードバックすることもできるでしょう。

栄養教諭制度が2004年7月に公示されて、食育の重要性がやっと広く認められてきました。栄養士や管理栄養士は食育の最前線にいるといっても過言ではありません。消費者教育をしながら、行政に消費者の意見を伝えるという重要な役割を担っているという認識を持って欲しいと思います。

アドバイザーは企業と消費者の間を結ぶ橋渡し役で、まさにリスクコミの現場で活動しています。リスクコミがこれだけ注目されるようになってきましたから、今後アドバイザーの活躍の機会が広がると思います。消費者から苦情を受けるだけでなく、さらに一歩踏み込んでリスクコミュニケーション的な役割を企業の中で果たしていくことが一層期待されるでしょう。

【石崎先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】

花王健康科学研究会ホームページのご案内

KAOヘルスケアレポートの
さらに詳しい情報はホームページをご覧ください。

花王健康科学研究会の研究助成

本研究会が国内の脂質栄養関連の研究を促進・奨励する目的で行っている研究助成についてご紹介しております。

KAOヘルスケアレポートの発行

巻頭INTERVIEWや栄養TOPICSにおいてお話いただいた先生のさらに詳しいインタビュー記事をご紹介します。既刊のNo.1～5もご覧いただけます。※今号のインタビュー記事の詳しい内容については、12月上旬に掲載する予定です。

<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>



KAO Health Care Report No.6

編集・発行：花王健康科学研究会 事務局（担当：深川、森）

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 / TEL:03-3660-7205 / FAX:03-3660-7848 / E-mail:kenkou-rd@kao.co.jp / 2004年11月19日発行

