



# しいのみつうしん

第28号

## 薬食同源情報サロン

2007.6 発行

### ◆「薬食同源」とは

病気を治癒する「薬」も、日常の「食」も、ともに生命を養い、健康を保つためには欠かせないもので、源は同じ(同源)という意味です。毎日の食事の大切さを表しています。

### ◆薬食同源情報サロンについて



薬局の入り口に左のような看板を設置し、薬食同源アドバイザーの指定を受けた薬剤師が皆様のご相談に応じています。

薬食同源情報サロンとは岐阜県が岐阜県薬剤師会に委託して、身近な医療機関である、“かかりつけ薬局”を活用して設置したもので、「薬食同源アドバイザー」として指定を受けた薬剤師が、いわゆる健康食品の正しい選び方や健康に良いといわれる食材などについて、皆さんからの相談に応じたり、適切な情報を提供させていただきます。



栄養情報担当者(略称 NR)とは「健康食品」等に関する正確な情報・知識を有し、「健康食品」等に関する適切な情報を提供する、国立行政法人 健康・栄養研究所理事長が認定した者です。薬局にはNRの資格を持つ薬剤師もいますのでこちらにもご相談ください。

皆様からよくご質問をお受けする「特定保健用食品」(トクホ)は、いわゆる健康食品と違い、一定の科学的根拠を有することが認められたものです。それについて厚生労働大臣の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品です。下記の①から⑧までのようなものがあり、今回そのうちの②と④についてこれらの食品を摂られる際の注意などをあげてみました。

- ①お腹の調子を整える 等の表示をした食品
- ②コレステロールが高めの方に適する 等の表示をした食品
- ③食後の血糖値の上昇を穏やかにする 等の表示をした食品
- ④血圧が高めの方に適する 等の表示をした食品
- ⑤歯の健康維持に役立つ 等の表示をした食品
- ⑥食後の血中の中性脂肪を上昇しにくいまたは身体に脂肪がつきにくい 等の表示をした食品
- ⑦カルシウムの吸収を高める 等の表示をした食品
- ⑧骨の健康維持に役立つ 等の表示をした食品



	分類	しくみ	注意	製品の1例
--	----	-----	----	-------

血圧が高めの方に適する食品	ペプチド	降圧薬のレニナーゼやタナトリルと同じ作用	高血圧で治療中の方、妊娠中の方、腎機能が低下している方は医師・薬剤師にご相談下さい	
	杜仲葉配糖体	副交感神経を刺激し血管を広げる	カリウムが含まれているため、摂りすぎないように	
	γ-アミノ酪酸 (GABA)	神経の鎮静作用がある	特にありません	
	酢酸	血管拡張作用あり。	空腹時は刺激が強いことあり	
コレステロールが高めの方に	サリウム種皮由来の食物繊維、	脂肪吸着作用で脂質、コレステロールの吸収阻害	鉄分の吸収を妨げるので、貧血気味の方は鉄分の補給に心がける	
	植物ステロール	コレステロールの吸収阻害	βカロチンの吸収を妨げるので、野菜・果物類と共に摂取する	
	低分子アルギン酸ナトリウム (海藻由来)	コレステロールの吸収抑制	体調等により便がゆるくなることがあります	
	大豆たんぱく質	吸収阻害・余剰ステロールを対外に出して正常範囲に保つ	たんぱく質の摂取を制限されている方は医師、薬剤師にご相談下さい	
	キトサン・キチン(カニ・エビ由来)	コレステロールの調節作用 (便中に排泄)	食物繊維が含まれている為、なるべく水分と共に摂取する	
これら5タイプの食品は、高コレステロール血症の治療に用いられている、コレバイン <sup>®</sup> と作用が類似しています				

参考資料 独立行政法人国立健康・栄養研究所ホームページ：健康食品の安全性・有効性情報

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131  
 しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839  
 華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949  
 南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp))によるご相談もお受けしています。  
 お気軽にご相談下さい。 ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

**薬剤師募集中。奨学生（薬学生）募集中。**

詳しくは、しいのみセンター薬局 渡辺まで