

グループ討議の主な内容

講義後、講義で学んだことや健康食品について、グループ討議を行い、グループごとに討議した内容を発表しました。その概要は以下のとおりです。

(Aグループ)

問1 講義を聞いてよかったこと、わかったこと

- ・ 「GMP マーク」を知ってよかった。目印になる事が判った。
- ・ 大学教授がCMに出てくると信用してしまうが、反省している。
- ・ 「健康食品に頼らず食事に気をつける」ことを確認した。
- ・ 私のやってる事がよかったと思った。
- ・ レスベラトロール（長寿スイッチ ON）の話は興味深かった。
- ・

問2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ 「足がつる」のは医者でも解決できないので情報収集して、自分で判断する。
- ・ 何の健康食品がよいのか個人差があるのでわからないので、食事に気をつけようと思う。
- ・ ビタミンCやビタミンEの抗酸化作用についてはなぜ否定的なのだろうか？いろいろな意見がありどれが本当かわからない。

問3 今後、どのように健康食品と接しますか

- ・ GMP マークを利用する。
- ・ 体にあった健康食品を探す。
- ・ 健康食品に頼るのではなく、補助的に摂る。
- ・ 「食事だけで摂るのが第一」これに限ります。
- ・ 正しい情報を得る。
- ・ 今日のお話はもっと食に関心の無い若い人に聞いて欲しかった。

(Bグループ)

問1 講義を聞いてよかったこと、わかったこと

- ・ 健康食品の定義をもっとはっきり知りたかった。分からない人向けに説明がほしかった。
- ・ 機能性表示食品のことが理解できた。
- ・ 一般の人が理解するのが難しい話が聞けた。国がしっかり管理すべきだ。

- ・ 普段の食事をしていれば、特に健康食品を摂らなくてよいことが判った。
- ・ メーカー側の広告がうまくてつい誘われてしまうので、自分でしっかり勉強しなくてはならないと思った。
- ・ 健康食品はちゃんと読んで摂取しなければならないのだとわかり、怖くなった。

問2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ なぜ機能性表示食品が作られたのか？この制度は必要ないのではないか？きちんとしたチェック機能がいると思う。
- ・ 健康食品業界について、国がもっとしっかり管理すべき。

問3 今後、どのように健康食品と接しますか

- ・ これからも健康食品とは無縁で生きていく。
- ・ 表示をよく読み、広告の誘いにのらないように気をつけたい。
- ・ 思い切ってやめようと思う。記録をしながら少しずつ減らしていく。
- ・ 栄養、運動、休養を第一に考えて、健康食品には頼らずに生きていきたい。
- ・ 健康診断をすると数値が気になり、サプリメントや健康食品に走ってしまい、結果として健康を損ねてしまうことがわかった。日々の食事が一番大事ということが判った。

(Cグループ)

問1 講義を聞いてよかったこと、わかったこと

- ・ 具体的な講義で知識が深まりました。
- ・ よく理解できて、参加してよかった。

問2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ トクホの商品についてもっと聞きたかった。
- ・ どの年代に対しての講義かわからなかった。
- ・ 「機能性表示食品」という制度を今なぜ作ったのか？

問3 今後、どのように健康食品と接しますか

- ・ 表示を見る力を養って健康食品を選ぶ。
- ・ 正しい食生活をしていくことが大切だと思う。
- ・ 業者のモラルとどう接するか考えたい。

(Dグループ)

問1 講義を聞いてよかったこと、わかったこと

- ・ 日常生活で食事をきちんと取っていれば必要ないということを知ることができてよかった。
- ・ 自己責任で取るかどうかを決めなければならないということが判った。
- ・ 「機能性表示食品」制度全般について知ることが出来てよかった。

問2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ 機能性表示食品制度ができた理由が判らなかった。

問3 今後、どのように健康食品と接しますか

- ・ いろいろな情報を集めながら健康食品と接するために、知識を取得したい。
- ・ 生活に上手く取り入れたい。

(Eグループ)

問1 講義を聞いてよかったこと、わかったこと

- ・ EPA・DHA の取り方や安心できる食材の選び方、量、吸収量などの判断基準が理解できた。
- ・ 健康食品を全く摂っていないが、従来の食生活を維持することで健康維持できることが判った。
- ・ トクホやサプリメント、特定食品の区別をしっかりと理解するよう、説明書をよく読むようにする。
- ・ 医薬品を飲みつつサプリメントを複数服用しているが、相互作用につき医師と相談することはなかったが今後の対策を相談したい。
- ・ 一人暮らしの孤食で「カロリー十分・低栄養」に陥る危険性があり、健康食品で補う必要があるか不安だったが、その必要はないと判った。

問2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ カルシウムと鉄不足しがちか否か、定期健康診断でチェックしたい。
- ・ 機能性食品の表示を事業者のモラルに一任するのは如何なものかと思う。「消費者の知識」や「自己責任」と言われても無理がある。機能性表示食品の基準は誰の為に何を基準としているのか？
- ・ 商品に記載されても読む人が少ない。読んでも理解できない制度は無駄ではないか？
- ・ 現在飲んでいるサプリメントを飲み続けるかどうかは解決できなかった。

問3 今後、どのように健康食品と接しますか

- 日々の食事のバランスを専門家にチェックしてもらえる機会を利用したい。保健所の管理栄養士さんに相談したい。
- 複数のサプリメントや健康食品で科学的に証明されたものだけを慎重に検討・利用したい。
- 広告につられずに日々の食生活に気をつければ不必要と判った。
- 医者と相談の上、サプリメント摂取量を考えたいが迷っている。
- バランスのとれた食事を心がけることで健康食品を摂る必要がないと確信した。
- 購入する前に本当に必要かどうかを冷静に判断することが基本だということが判った。

以上