

## 平成 30 年度第 3 回かながわ食の安全・安心キャラバン意見交換の主な内容

講義で学んだことや今後の健康食品との付き合い方に関して、グループディスカッションを行いました。その概要は次のとおりです。

### 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

- ・ 健康食品の種類について理解できて良かった。
- ・ サプリ等の効果を過剰に信用すべきではない事が理解できた。

問 2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ 栄養成分についての水溶性、脂溶性の違いについて知りたかった。
- ・ 栄養の吸収効率については個体差があると思うが、それが知りたかった。

問 3 今後、どのように健康食品と接しますか

- ・ 今日の内容について理解を深めたい。
- ・ 健康食品は利用するつもりはない。
- ・ 食品で健康をたもつ姿勢できたので、情報を鵜呑みにせずに自分で考えて接したい。
- ・ 健康食品を今は利用していないが、今後良い又は信頼性のあるものがもっと出てくるかもしれないので、全面的に否定はしない。

### 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

- ・ 医薬品を利用している時は、健康食品の使い方に気をつけることを学べた。
- ・ 効果がないことを学べた。
- ・ サプリメントを飲まない（効果がないことを知ることができた）。
- ・ 健康にはバランスが大切。
- ・ 自分で判断するために情報を得ることが必要。
- ・ トクホは良いものだと思っていて、スーパーマーケットに置いてある。  
スーパーマーケットで働いているが、消費者に正しい情報を伝えることが大切だと思った。自分たちで知る努力が必要。
- ・ テレビの情報は鵜呑みにするのではなく、知識として取得する。

問 2 講義を聞いても解決できなかったこと

- ・ 3割の人しか効果がないなら、どうしたら自分の中に入ることができるのか。

- ・ 機能性表示制度が存在する意味は？（事業者のモラルに任せても良いのか？）

問3 今後、どのように健康食品と接しますか

- ・ 食事が1番、うまく利用することが大切。
- ・ おまもり程度の気持ちで利用する（気持ちで効く場合もある）。過度な期待はしない。

以上