

特別対談

「健康寿命」は健康食品で延ばす からだの中から健康チャージ！

岩城 誠

 NPO法人 JPSSO
理事長
(現在はJPSSO常務理事)

下田智久

 公益財団法人
日本健康・栄養食品協会
理事長

つねにベストの体調を維持しておきたい自衛隊員にとって、健康食品は気になる存在だ。しかし、ほんとうに効くのか、からだに悪影響はないのかなど、ちょっと心配になる商品もある。そこで、健康食品の利用促進や安心できる製品の認定などに取り組む日本健康・栄養食品協会の下田智久理事長に、健康食品とはどういうものか、どうしたら安全・安心に利用できるかについてお話をうかがった。(聞き手・JPSSO理事長 岩城 誠)

**死ぬまで健康でいるために
「健康寿命」をいかに延ばすか**

岩城誠 JPSSO理事長(以下、

岩城) 日本健康・栄養食品協会は、

どのような活動をなさっているのですか。

**下田智久 日本健康・栄養食品協会
理事長(以下、下田)** 最近では食

品に含まれるさまざまな成分を抽出
できるように、それらが生活習

慣病にかかりにくくしたり、血圧の
上昇を抑えるなど、健康を増進させ

る働きのあることがわかってきまし
た。そこで、それらを健康食品と呼

び、普及啓発を行う目的で誕生した
のが、私どもの協会です。健康食品

を扱う900社の会員企業をサポート
しながら、国民の皆様に健康食品

の意義や役割をご理解いただくため
の活動を行っています。

岩城 平均寿命が延びた今日、長く
健康に過ごすために健康食品の果た

す役割は重要になってくるのでしょ
うね。

下田 介護を必要とせず何歳まで自
立して暮らしていけるか——最近で

はそれを「健康寿命」と呼んでいま
す。薬は平均寿命を延ばす、健康食

品は健康寿命を延ばす、と私どもで
は考えております。平均寿命と健康

寿命は10歳以上の乖離(かいり)があり、死ぬ
までの10年はだれかに介護、介助し

てもらわなければなりません。誰し
もできれば死ぬまで元気になりたい。
それを実現するのが健康食品の役割

だと考えています。

岩城 栄養のバランスを考えると、
不足しがちなものを補完する点から

も、健康食品に期待したいところです。
下田 そうですね。ただ、健康食品

は薬ではありませんので、そこは誤
解してほしくないのです。健康食品

には健康増進に役立つ成分が含まれ
ていますが、栄養機能食品とトクホ

(特定保健用食品)を除くと、効果
をうたったり、成分の機能を表示す

ることはできないのです。

**健康食品を上手に利用するなら
「かしこい消費者」になること**

岩城 世の中には「健康食品」と称
するものが、実に多く出回っており

ますね。私たちは何を基準に選んだ
らいいのでしょうか。

下田 私どもで認定しているJHF
Aマーク、GMPマークがついた製品

であるかどうか、ぜひチェックして
いただきたいのです。これらは、健

康食品に含まれている成分、原材料
や、製造工程などに問題がないか厳

格な基準で審査し、基準をクリアし
たものだけに付与されるマークなの

で、消費者の皆さまの目安にしてい
ただけると思います(30ページ参照)。

岩城 しかるべき機能による認証制
度があれば、安心して利用できます。

下田 健康食品業界には大小さまざま
な企業がありますが、必ずしもそ

のすべてが優良であるとは言いい切
れません。少々問題のある会社も中に

下田 智久
(しもだ ともひさ)

公益財団法人日本健康・栄養食品協会理事長。昭和19年生まれ。熊本大学医学部卒業後、旧厚生省に入省。労働省労働基準局安全衛生部長、厚労省大臣官房技術総括審議官等を経て、平成13年、厚労省健康局長に就任。その後、ヒューマンサイエンス財団理事長等を務め、平成22年6月現職に就任。



はあるということです。そういったものを正するという意味でも、私どもの認定制度を知っていただければと思います。

岩城 利用した結果がすぐには見えてこない健康食品だからこそ、信頼というものが不可欠なのだと思います。

下田 おっしゃる通りですね。健康食品を利用するなら、「かしこい消費者」をめざしていただきたいのです。もちろんメーカーも正しい製品を作り、正しい売り方をしていかなければならないのですが、利用される側もどういったものが安全かを知っていただきたいし、医薬品とは違うことを理解して、上手に活用していただければと思います。

岩城 生きているかぎりずっと健康でありたいですからね。本日はありがとうございました。

【日本健康・栄養食品協会】

TEL 03-3268-3134

WEB <http://www.jhnfa.org>