



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.72

「まさか、〇〇製菓が……」「えっ、△△食品までもが……」と驚いていたのが、「やっぱり、〇△もだったね」とか「またか」「まだまだ、あるよね」という声もきかれるほど、食品の偽造問題が後を絶ちません。

どの会社の責任者も「今までずっとそうしてきたし、食中毒などの被害もなかったから、見てみないふりをしてきました」と正直に本心を明かしています。

結果的には今のところは、健康被害などの報告も無くすんでいます。被害が出る前に発覚したからいいのではありません。

食品衛生法は被害を未然に防ぐための法律であり、起きた被害を裁くための約束事ではないのですから。

とかく人間は、「見つからなければいいや、誰にも迷惑かからないもの」という誘惑に負けそうになりやすいものです。でも、ちょっと冷静に考えることを忘れないようにしたいものです。



『トクホ』って何？



食品偽造問題について話したついでに、最近特に目につく『特定保健用食品』について少し説明しましょう。

食品には3つの機能があります。

- ①生命維持のための栄養機能
- ②食事を楽しむための味覚機能
- ③生体の免疫力やリズム調整、老化防止などの体調調整機能です。

近年、高齢化や生活習慣病の増加により、食生活を通して健康の維持増進や疾病の予防をはかる考え方が広まりつつあります。そこで、ふだんの食事が重要なのはもとより、より積極的な健康の増進を目的とした③の機能を濃縮した食品が求められるようになったのです。

しかし、日本の薬事法では、食品の効能や機能を表示することは、原則的に禁止されています。そこで、「身体の調子を整える」などの働きがある成分を加工した食品で、効果や安全性が動物やヒトなどへの試験で科学的に証明され、健康表示（健康への効用を示す表示）を厚生労働大臣が許可した食品を認めたのです。

これが『特定保健用食品』＝『トクホ』です。今では、『コレステロールが高めの方に』『血圧が高めの方に』『体脂肪がつきにくい』とか、『むし歯の原因になりにくい食品』や『歯を丈夫で健康にする食品』などと表示されたものまで数多くの特定保健用食品を目にします。

これらの特定健康用食品を上手に食生活に摂り入れるためには、まずは、適切なものを適切な量摂ることが大切です。

毎日3食、バランスのよい食事を十分摂っている人にはトクホは必要ないのです。しかし、特定の病気のため長年低エネルギー摂取の生活を続けている人、老化のために何らかの理由による摂取障害のある人、また仕事のためにどうしても特定の食品が不足する人には、トクホが必要になるのです。

必要でないものを摂取したり、過剰摂取をすることにより、体内に酸化物が出来過ぎて老化がすすむなどの悪影響をおよぼす場合があります。

また、必要以上摂っても体内に吸収されない飽和状態になることも



あります。過剰に摂取されるよりは安全ですが、経済的にムダになります。食品に示されている効能、用量を正しく理解して、上手に摂取しましょう。

また、機能の見誤りにより悪影響を与える場合もあるので、薬の服用をしている人は、主治医の先生にトクホを摂取する前に相談をすることをおすすめします。

✦ 118 (いい歯) の日 ✦

ご存知のように、11月8日は『いい歯の日』です。あれ、4月18日は『よい歯の日』だったよな、正しい日本語は『よい歯』だよななんて、堅苦しいことは、この際考えないでください。

これから、年末年始を迎えるにあたり、忘年会に新年会、クリスマスパーティーにおせちと、ご馳走を食べる機会が沢山あります。また、沢山の人が会う機会も増えることでしょう。美味しく食べて、楽しく笑って、これらの時間を過ごせるように、11月に『いい歯』について考えるのは、いいタイミングだと思います。

私たちは、定期的にお口の健康のチェックのためにも、歯科医院に来院することをおすすめしていますが、『いい歯の日』と『よい歯の日』をその目安にするのもいいかもしれませんね。

また、江戸川区では無料の『成人歯科健診』をおこなっています。

今年は、昭和12年、17年、22年、27年、32年、37年、42年、47年、52年、57年、62年生まれの江戸川区民の方が対象です。

期間は11月30日までとなっておりますので、対象者でまだ、お済でない方は、ご来院ください。



ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>



お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入っており、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。



編集後記

『頭がいいというのは、IQ(知能指数)が高いだけでなく、EQ(心の知能指数)も高い人のことである。』とある人が言っていました。同感です。

ほしば歯科医院ニュースレター 第72号

発行日 2007年11月2日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貫司