新潟県栄養士会2026年度生涯教育実務研修会

〇第5回（フリーランス・栄養関連企業等事業部）

演　　題：『いわゆる「健康食品」等の種類と正しい利用に向けて留意すべきこと』

講　　師：武蔵大学 社会学部　教授　種村　菜奈枝　　氏

配信期間：2026年10月15日（木）～10月26日（月）

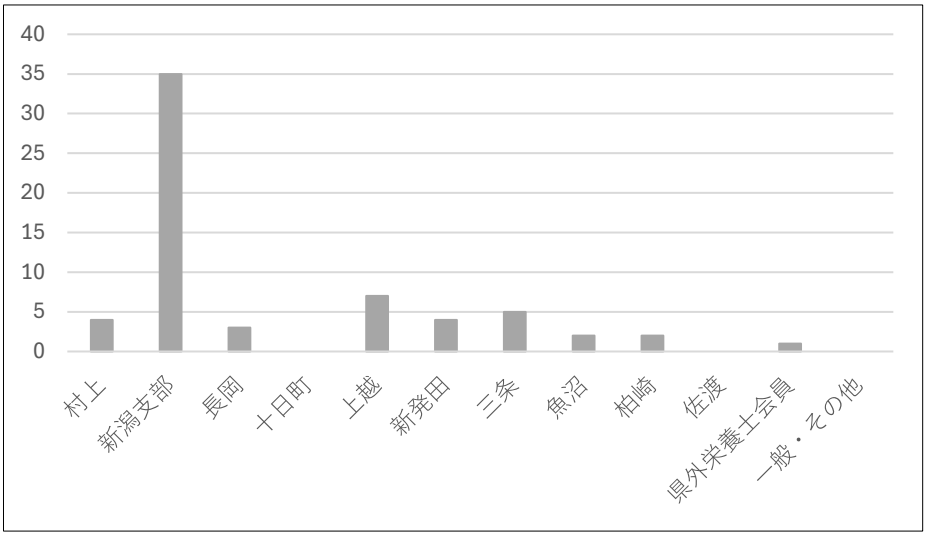
受講者数：107名（再生回数：182回）

【アンケート集計結果】回答者数：63名

〇 所属支部

（人）

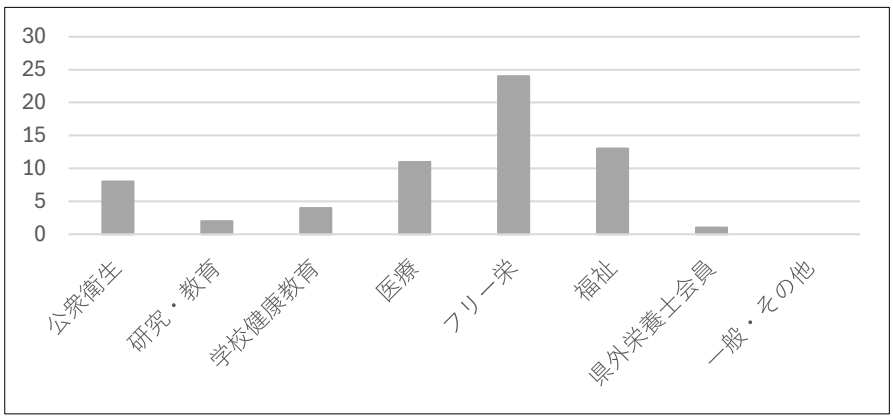
村上	4
新潟支部	35
長岡	3
十日町	0
上越	7
新発田	4
三条	5
魚沼	2
柏崎	2
佐渡	0
県外栄養士会員	1
一般・その他	0



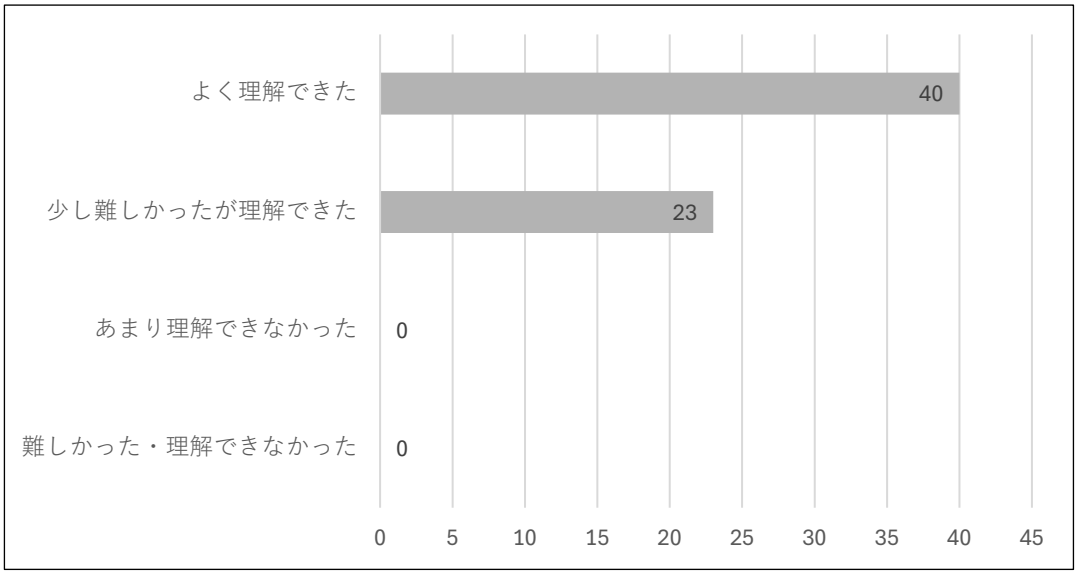
〇職域

（人）

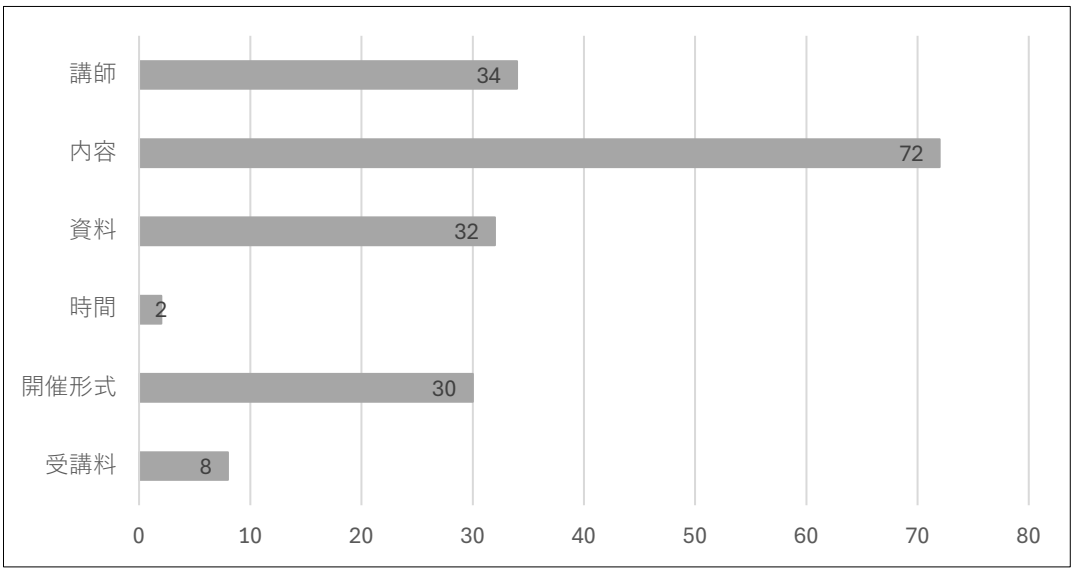
公衆衛生	8
研究・教育	2
学校健康教育	4
医療	11
フリー栄	24
福祉	13
県外栄養士会員	1
一般・その他	0



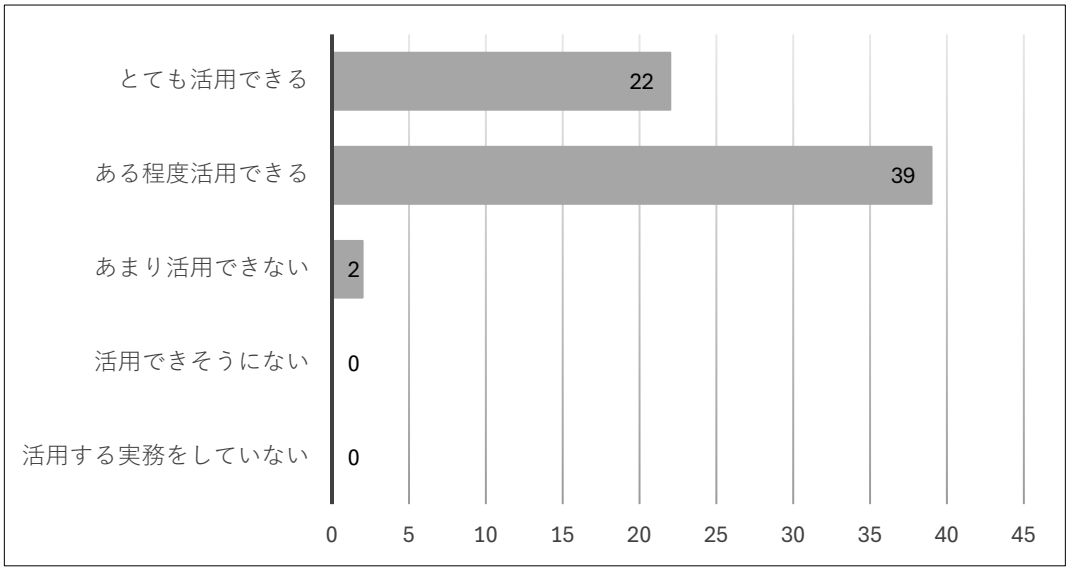
○研修会の内容について　（人）



○良かった点について（複数回答）　（人）



○実務への活用について　（人）



〇実務への活用は「あまり活用できない」「活用できそうにない」の回答理由

・幼稚園勤務で活用できる機会かあまりないため
・特養勤務のため、入所者は対象にならないが自分自身のスキルアップに役立った。

〇講師へのご質問・感想

【感想】
・健康食品の利用の誤りについてのお話が特に興味深く、専門的な立場から正しい利用に繋げる関わりが必要だと感じました。ejimも初めて知ったので、今度の情報収集に活用したいと思います。
・健康食品等の正しい理解を深め、業務に取り組んでいきたいと思いました。
・活用しやすく分かりやすく整理された内容で受講して良かったです。
・健康食品を利用する高齢者は多いと感じています。 健康被害などのリスクの情報は少ないため、利用効果ばかりに着目してしまい、信用して長く利用している方もいます。 今回の研修で学んだことを今後に活かしたいと思います。
・いわゆる『健康食品』について学ぶ機会が少なく、今回の研修は大変勉強になった。誤った使い方をしている方も実際見受けられる。（経口補水液など）医薬品とは違う事、またいわゆる『健康食品』の種類別の特徴を理解し実務で活用して行きたい。
・報道されていた事例もありとても関心をもってきけました。
普段の業務でも意識できる内容です
・具体的な事例があり理解が深まりました。日常的に購入活用する『いわゆる健康食品』について一般者のみならず、アドバイスする側も更に熟慮が必要と感じました。 内容の濃い講義を受講でき、感謝申し上げます。ありがとうございました。
・健康食品に対して関心の高い対象者様は多く今後の栄養指導に活用していきたいと思います。
・事例を挙げた内容で、とても理解することができました。　恥ずかしながら、食品の一部とみなしていて知識不足の状態でした。 栄養指導や保健指導に従事しておりますが、サプリメントについてはご質問を受けることがよくありました。が、トクホや栄養機能食品、いわゆる「健康食品」に関してはほぼ質問受けなかったです。 今後は、過剰摂取になっていないか体に及ぼす影響に関することも情報提供できるよう努めます。
・貧血の妊婦さんにプルーンを勧めたり、妊娠中はカフェインを摂らないようにルイボスティーを勧めたり、簡単に言ってしまっていました。このような情報を聞くことがなかったので、大変参考になりました。サプリを信じて食事をおろそかにする人への食事指導に苦慮します。
アセスメント、一緒に整理、目標設定とフォローを丁寧にすることを心がけようと思います。

【質問】
・ポリフェノール等、日本人の食事摂取基準に表記されていない成分の適量や上限量は、何で調べればよいでしょうか。また、その成分が一般の食品にどの程度含まれるのかを調べるすべはありますでしょうか。調べる際に、参考になるサイトやガイド等があれば、ご教示ください。

【講師からの回答】
日本人の食事摂取基準に掲載されていない成分については、適切な摂取量や安全な上限量が明確

に設定されていない場合があります。安全性を調べる際は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の「健康食品」の安全性・有効性情報サイトが参考になります。
日本人の食事摂取基準に収載されていない成分でも、食品安全委員会が食品健康影響評価を行っている場合があります。
例えば、大豆イソフラボンについては安全な摂取目安量の上限が示されています。ただし、すべての成分について評価が行われているわけではなく、特定製品の評価を一般食品にそのまま適用できるとは限りません。
しかし、ポリフェノールなどは情報が限られているため、海外の食品成分データベースや研究論文を調べることも有益だと思います。
なお、ポリフェノールは多様な成分の総称であり、すべてに共通する安全な上限量が定められているわけではありません。
妊娠における多量摂取と胎児動脈管早期収縮との関連も報告されていますが、安全に摂取できる具体的な量は明らかになっていません。
そのため、妊娠中は特定の食品を多量に摂り続けることや、ポリフェノールを濃縮したサプリメント使用には注意が必要ですが、通常の食事に含まれるポリフェノールを一律に避ける必要はありません。

〇研修会に対してのご意見

・事例からの解説がとてもわかりやすくて良かった
・私もｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰですが、ｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄを過信している方が多いように感じます。ｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄを摂取しているから健康診断は大丈夫と話している方もいました。現在はｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰとして働いていませんが、食事が基本、バランスよく食べられなかった時、補う意味で使用しましょう。と助言しようと思います。
・普段の健康相談等で、質問を受ける内容（サプリメント、健康食品等）について正しく理解出来たので、とても良かった。　妊娠中の鉄分摂取のためのプルーンで健康被害が起こる事は思ってもいなかったので驚いた。また、妊娠中の飲み物として、カフェインの少ないルイボス茶についても聞かれることがありますが、ポリフェノールの過剰摂取になることまで考えておらず、大変勉強になった。今後の栄養指導に活用したいと思う。
・ポリフェノールの過剰摂取やサプリメントと医薬品の飲み合わせについて、新たな発見がありました。
・事例を交えてのお話だったのでわかりやすかったです。 やはりバランスの良い食事が土台にあることを再認識しました。
・健康のためにお金をかけて使用する「健康食品」が健康被害を生むことがあることを認識した。 効果もバランスの良い食生活があっての事、高齢者の助言に生かしていきたい。 花と肥料のたとえは非常にわかりやすかった。
・1時間30分程度の内容だと時間がとりやすいです。今回は1時間44分でしたので長かったです。
・健康食品に関する情報を得ることができ、良い機会となりました。
・内容が良かったです。
・健康食品やサプリメントに関心のある患者や受診者（各種健診）と日々接します。よく勉強されているかた、メディアや広告を鵜呑みにされているかた様々です。個々の期待や心情を否定せず、健康被害は避ける程度に助言を、と考え質問されることに不安があります。今回の研修

を参考に知見を深めたいと思いました。 衛生管理も健康増進も土台が大事ですね。とても有意義な研修を受けることが出来ました。
・健康食品への関心は高く質問を受けることが多々あります。判断材料になる情報を大手企業なら入手可能ですが、問い合わせをしても十分な回答が得られないことも多いです。紹介いただいた健康食品のサイトも見ながら助言していましたが、アドバイザリースタッフの存在を教えていただき今後判断に困ることがあれば相談をしてみようと思いました。
・あいまいだった理解が整理されました。実際の指導にも役立つ内容で、受講してよかったと思いました。受講料が安いと思うような内容が濃い研修会でした。
・とても有意義な研修になりました。 ありがとうございました。

〇講演会について・今後の講演会への希望

・交通の不便な土地に住んでいるので、ｚｏｏｍ研修がいつもありがたいです。
・食品の安全性、添加物について管理栄養士として時々質問されることもあります。勉強したいと思っています。
・講演内容を踏まえて、実際に指導で使っている事例や内容をお示しいただけると、今後すぐに仕事に取り入れられると思うので、お願いします。
・嚥下調整食の指導法について
・どんなことでも
・鈴木志保子先生の講演会を希望します。
・講演を聴くのもよいが、身近な会員の事例を聴く機会も欲しい。