

●健康食品のお話③

健康補助食品（サプリメント）のお話、最終回です。先月、先々月とネット販売でさまざまな健康補助食品が販売されているお話をしました。その矢先、4月27日A新聞にこのような記事が載っていました。近隣のF県でのお話です。

タイトルは『ネット販売健康食品・5品目で薬事法違反・F県、服用中止呼び掛け』内容は次の通りです。

「F県がネット販売で流通している健康食品を10品目買い上げて検査した結果、2業者が販売する計5品目から、性的不能治療薬バイアグラと同様の効果がある医薬品成分を検出したと発表した。F県は薬事法違反に当たるとして2業者を監督する、大阪市と山梨県に通報した。F県によるとバイアグラの主成分であるシルデナフィルか、同様の効果がある医薬品成分が検出された。服用すると頭痛、視覚障害などの副作用や、大量投与すると心筋梗塞を引き起こす恐れがあるという。今のところ健康被害は報告されていないが、県のホームページで服用の中止や、服用した場合は医療機関への受診を呼び掛けていく」というものでした。

まさに以前、説明申し上げた通りで私たちの周りには想像以上に氾濫して

いるのでしょうか。特にネット販売では相手の業者の姿が見えませんが、もっともらしく効用をうたい、消費者の心をくすぐるのです。皆さん、おいしい話にはご注意ください。

もう一度申し上げますが、個人輸入やインターネット販売を利用される際には、十分に製品の情報確認をしましょう。購入し、利用することは個人の自由かも知れませんが、海外の医薬品や健康補助食品は、日本人向けに製造されていないことが多く、日本では認められていない配合成分が含まれている事も多々ありますし、体格の違う欧米人に合わせた配合率が、そのまま日本人に適するとは考えられません。

さらに、最近ではハーブと称して麻薬や覚せい剤に類似した作用を持つ商品（脱法ハーブと呼ばれています）も若者の間で広がっており、中には死亡例も出ていると聞きました。できればそのようなことが起きない平和な国でありたいものです。自分で健康を守る（セルフメディケーション）ためにあれこれ試してみたい、そう思われたら、医師や薬剤師など専門家に事前に相談されることをお勧めします。

【岩国薬剤師会】

「岩国産」で「プラネー」一皿！

りゃんぱん 冷拌そうめん

材料（4人分）

- ・そうめん…4束
- ・干しシイタケ…4枚
- ・だし昆布…1/3枚
- ・だし汁…300cc
- ・ニンジン…1/2本
- ・ピーマン…2個
- ・魚肉ソーセージ…1/2本
- ・ごま油…適量
- ・しょう油…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・酢…大さじ4
- ・水溶き片栗粉…適量
- ・ショウガ汁…少々
- ・すりゴマ…適量

●エネルギー 287kcal/人 ●塩分 3.5g/人

作り方

- ①最初に干しシイタケとだし昆布を一緒に水に入れておく。水は捨てずに後でだし汁として利用する。
- ②そうめんは好みの硬さにゆで、冷やしそうめんにしてほぐれやすいようにごま油を少々かけて混ぜておく。
- ③戻した干しシイタケ、ニンジン、ピーマン、魚肉ソーセージは細切りにする。
- ④③の材料をごま油で手早く炒め、炒まったらだし

食推さんの

食べてみんな おいしいけえ！



- 汁を入れ、しょう油、砂糖、酢を加えてひと煮たちさせていったん火を止める。水溶き片栗粉を入れて混ぜ、再び火を付けてとろみをつける。最後にショウガ汁を入れる。
- ⑤冷やしそうめんの上に④とすりゴマをかけ、よく混ぜながら食べる。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会