

平成23年度第1回 サイエンスカフェ「質問・感想カード」内容一覧

| No | 内容 |
|----|---|
| 1 | 薬と一緒に摂らないほうがよい成分はどんなものがありますか？ |
| 2 | 病気ではないが年とともに不安のため、おはだのためにコラーゲンをのみものにかして毎朝のんでいます。「きのせい」食品ですね ヨーグルトはLG21とかBB50？とか違いがありますか？主人がピロリ菌にいいとかでLG21と毎朝食べています。 |
| 3 | 健康診断などで「貧血ぎみ」との結果がつづいています。かかりつけの医者から「もう少し悪化したら鉄分を補給しましょう」と言われました。「処方される鉄分」とドラッグストアで売られている鉄分サプリメントは全く違う成分なのでしょう？ |
| 4 | 先程ヨーグルトのお話がありましたが、我が家では毎朝健康の為にヨーグルトを食べるのが習慣となっています(1人100g程度)。大人はプレーンヨーグルトですが、子供はプレーンは苦手で甘いヨーグルト(りんごヨーグルトなど)を食べていますが、カロリー過多でしょうか。(主人、私:40代、子供2人:中学生、小学生) |
| 5 | 子供用のサブリなどは特に危険が多いというお話でしたが、特保のヨーグルトやコーンフレークなどはどの程度影響あるのでしょうか？ |
| 6 | 妊婦に葉酸を摂るようにとDrから聞いたと言われたのですが。。。不必要だったのでしょうか。 |
| 7 | 外食などでどうしても野菜不足を感じると、野菜ジュースを摂るのですが、これも気の持ちよう程度なのでしょう？ |
| 8 | サプリメントをとらない方ですが、ビタミン剤はどのように利用する事がいいのですか |
| 9 | 目の痛みを感じ眼科に行った所、疲れ目との事。昔、母が「八つ目うなぎ」を飲んでいるのを思い出しましたが効くのでしょうか？サプリメントと同じようなものですか？ |
| 10 | 毎日種類のサプリメントを飲んでいますが、「目が悪い人には、いいよ」と言われて、10年近く飲んでいますが、ものすごくよくなったかどうかはわかりませんが、眼科で視力を測ると子どもの頃より見えるようなので、これは飲んでよかったと思っていいのでしょうか。 |
| 11 | たくさんのビタミン剤が販売されていますが、同じ含有成分と同じ量が含まれているのに、値段にかなり差があります。製造元の「ブランド名」にもよるかと思いますが、他にはどのような理由があるのでしょうか？ |
| 12 | 健康食品の選択の考え方、優先順位は分かりやすく同感です。保健機能食品とか特定保健用食品とか栄養機能食品とか言葉として1つ1つはわかるのですが、体系だてるとわかりにくくなるような気がします。それぞれが区別できるような名称等にはならないかと思えます。 |
| 13 | 健康食品の栄養成分表示は届出制、認可制(主管庁等)なのですか |
| 14 | 0(ゼロ)カロリーの時代、コーラやゼリー菓子類で0カロリー、糖質0%。不安なく摂取してもいいもの？ |
| 15 | 食品でカロリーゼロや脂肪ゼロのものが増えていますが、食べると甘く、甘味料が入ってるものが多いです。体への影響はありますか？ |
| 16 | 子供の好き嫌いがはげしいからと(特に野菜)心配してサブリを常備して毎日のように与えているママを見ているのが苦しい。何と言ってあげたらよいのでしょうか？ |
| 17 | 健康食品やサプリメントを絶対と言って良い程信じている人に効く薬はありますか？(しつこくすすめる人をやんわり断る方法)私自身は使っていません。 |
| 18 | 梅垣先生の把握している限りでよいのですが、健康被害や苦情が寄せられるサプリメントの中で最も多いものはこういった種類のものでしょうか？また、被害内容や苦情内容はどのようなものですか？ |
| 19 | 黒酢を飲用していました(半年位)。健康診断で肝臓の数値が悪かったので止めました。やめたら正常値になりホットしました。酢に対して国の規定は定まっていますか？ |
| 20 | 紙ベース、インターネットなど手軽に情報が得られる時代。何が正しい情報なのか個人で判断するのは難しい。ビジュアル化された体験談など見ると効果があると思込ませられてしまう。報道の自由の中で規制、あるいは行政的なインパクトのある情報公開は出来ないのでしょうか。(行政でもHPの活用などされてはいますが) |
| 21 | 健康食品は、健康維持したいとの思いから使用されている方が多いように思えます。購入しやすいのがメリットでもあるので、根拠のないあいまいな有効性の表現の製品、食品への指導は今後ますます必要ではないかと思えます。インターネット販売のものも本当に多く見かけます。 |

平成23年度第1回 サイエンスカフェ 「質問・感想カード」内容一覧

| No | 内容 |
|----|---|
| 22 | <p>・健康食品と言われているものが、日本では定義がないということを知りました。定義なくこのまま行くのでしょうか？</p> <p>・実家では、65才の兄が91才の母をみているのですが、テレビの前にすわり、やることのないので健康食品のCMばかりが目に入り、買っているようです。正しい情報を入手することもなく、CMに踊らされています。10分以内に注文されたら おまけなどというのはなんとか規制できないのでしょうか。</p> |
| 23 | <p>やはり自分もあえてとらない子どもには特に与えたくないです。錠剤を日常的に子どもがのむことに慣れるのはこわいです。</p> |
| 24 | <p>健康食品は健康な人がとるもの、とはなるほど！と思いました。また錠剤は毎日摂取しやすいので気をつけないと思いました。祖母が健康しょくひんにはまっていて、ちょっとだまされているのではないかと思ってましたが、成分的に薬効成分が入っていなかったんですね。長生きしてます。</p> |
| 25 | <p>私は医師から出された薬で薬物アレルギーを起こしました。病名(そのアレルギー名)を言うと、どの医師も薬をひかえてしまいます。現在も病院にかかっていますが(このアレルギーではなく、コレステロール値の関係で)担当医は「妊婦さんが飲んでも害が無いから」と言って、更に量を加減して処方して下さいます。ですから薬や健康食品といっても、とても神経質になります。でも今の講義を伺ってよく分かりました。アメリカ人の友人は「アメリカに旅行に来る日本人はサプリメントを多量に購入して帰るが・・・」体格が違うので米国の子供の量くらいにして使った方がよいとよく言っていたのを思い出しました。</p> |
| 26 | <p>26 外食・惣菜のちがい。高齢化の中で家庭で料理を出来なくなる中での対応・注意点は？</p> |
| 27 | <p>・胃の治療で医師から乳酸飲料を利用しています(何故か夫も飲用?!)夫は「効果あり」で飲み続けていますが(服用しないと便秘になると言い・・・)私は安心代だと思って使用しています。</p> <p>・カルシウム不足で整形外科からカルシウム剤を飲んでいましたが合わず、カルシウム入りのウェハースを食べていましたが(医師の勧めで)これも止め、ヨーグルトを摂取しています。エネルギーも増えるということで(講義の中で)だから体重が減らないのだーと思いました。(コレステロール値も高く、「食」には多いに関心あり!!)</p> |