

あなたは大丈夫？

サプリメントと 保健機能食品

コンビニや薬局チェーン店などで数多く売られているサプリメントや健康食品。購入されるときにどんなことに気を付けていますか。
保健機能食品って？

いわゆる健康食品のうち、国が安全性や有効性を考慮して設定した一定の条件を満たす食品のことです。科学的根拠を提出し表示の許可を得た特定保健用食品（トクホ）と、特定の栄養素を一定量含めば表示が可能となる栄養機能食品の2種類があります。

病気を治せるの？

保健機能食品は、効能や効果、栄養成分などについて、一定の基準を満たしたものにすぎず、医薬品のように病気を治すなどの薬効は期待できません。また、効能や効果には個人差がありますので注意が必要です。

こんな事例も…

知人に誘われ、公共施設で行われた健康セミナーに参加した会場では、業者から健康食品を



紹介され、「この健康食品を飲んで、がんが消えた」「ぜんそくが治った」などの説明があった。さらには、会員になると安く買えて、人をどんどん紹介すると20万円以上の報酬が得られると勧誘された。

このように、健康セミナーと称して人を集めています。会場が公共施設だからと言って信用はできません。実際は健康食品を購入し、人を紹介すれば収入が得られるというマルチ商法の手法です。また、健康食品は薬ではないので、「がんが消えた、ぜんそくが治った」などの効能をうたうことは薬事法に触れます。

業者の説明をうのみにせず、必要がない場合にはきっぱりと断ることが肝心です。

▼問い合わせ 市民サービスG

(☎ 853491)

人が輝き まちがとぎめく

仲間たち Group

おはなしりぼん

『おはなしりぼん』は、平成17年7月に結成された絵本の読み聞かせサークルです。会員は、子育て中のお母さんを中心に現在13人に毎月第1・3木曜日、鷺別小学校で活動しています。

「最近の子どもたちはあまり本に接する機会がありません。今はテレビが本の替わりになっていて、アンパンマンは知っているのに、かくや姫を知らない子どももいます。絵本の読み聞かせは、テレビのような一方的な情報伝達と違い、子どもたちが自分のペースで絵を眺め、ページとページの間を夢を膨らませる。このゆつたりしたリズムが豊かな想像力を育てます」と読み聞かせの大切さを話すのは、代表の松平孝子さん。

「会では、子どもたちに興味を持ってもらうため、読み聞かせの



読み聞かせをきっかけに 少しでも本に興味を持って もらいたい



途中で子どもたちを参加させたり、役割に応じて会員で読み分ける掛け合い朗読をしたり、パネルに絵を張ったり外したりして展開する手作りのパネルシアターを行ったりしています」と松平さんはさまざまな読み聞かせの工夫を話してくれました。

会では、保育所や児童館、図書館、老人施設などにも出向き、活動の幅を広げています。

副代表の河上邦子さんは、「最近手話や英語による絵本の読み聞かせにも取り組んでいます。言葉が分からなくても絵だけで楽しめるのも絵本の魅力ですね。町で子どもたちに出会うと、この前のお話面白かったよと声を掛けてくれたりするので、とても励みになります」と笑顔で話してくれました。

入会を希望される方は、松平さん(☎ 862334)までどうぞ。