

あかるいまち 21

No.1664 2024年8月9日
組合員活動推進課 082-532-1264

	8月	2024年度
組合員ふやし	35人	474人
出資金ふやし	326万円	4,505万円
純増	△111万円	△2,48万円

「必要なサプリメントとは？」

～理事会社保平和委員会主催～

7月26日理事会社保平和委員会主催の公開学習会「必要なサプリメントとは？」を開催しました。講師に元広島記念病院の薬剤師である植木俊郎さんをお招きし、45名の組合員、理事、職員が参加しました。

サプリメントとは、日常の食事から十分に摂取できない栄養素を補うための製品です。多くの人々が健康維持や美容のためにサプリメントを利用して

いますが、その効果や安全性については常に議論的となっています。学習会では、サプリメントの効用や市場規模についてデータを元に詳しく説明していただきました。トクホ（特定保健用食品）や機能性表示食品は国ごとに規制や基準が異なります。規制緩和により人体に悪影響を及ぼす可能性があることが示唆されています。また、サプリメントの広告に注意が必要だというお話もありました。アニメーションや巧みな言い回しで引きつけられますが、その効果は自分の身体に適しているかどうか慎重に考える必要があります。栄養素は主に食べ物から摂取することが理想です。特にビタミンは水溶性と脂溶性に分類されるので効率よく摂取することが重要です。

さらに、人間の自己治癒力を信じるのが大切だとお話されました。人間の体は、必要な栄養は吸収し unnecessaryな栄養は吸収しないように機能しています。サプリメントばかりに頼るのではなく、自己治癒力を信じてバランスの取れた食生活を心掛けることが、健康で豊かな人生を送るための鍵となります。

参加者からは「特定補助食品と機能性食品のちがいを知ることができて良かった」「サプリや薬に頼りがちになっているが、情報に左右されないようにしたい」「自己治癒力を信じようと思った」などの感想が寄せられ、とても充実した学習会となりました。

