



## VII. 健康食品管理士になって

正しい情報と食の知識を身につけ地域社会とのシェアを目指す

新垣 良夫  
(沖縄支部 会員)

平成17年 臨床検査技師の資格で健康食品管理士の仲間入りをした。

私は、沖縄県産の素材を使った健康食品を栽培から製造加工・販売までを業務とする健康食品会社でISO-HACCPの品質管理責任者、GMPの総括管理責任者の仕事をしていました。一昨年の9月に定年退職した後は、健康食品管理士として、これまでの経験を生かして会社への恩返しと健康食品の健全な発展のため、沖縄支部の一員として、地域社会の消費者へ健康食品を含む食の安全・安心について出前出張講話活動や他のボランティア活動を行っている。(自己紹介と会社での取り組みについて、会報Vol.8 (2) で紹介させていただきました。)

### 1. 世界一の長寿国・日本

今年の7月30日に厚労省から発表された2014年の日本人の平均寿命は、女性が86.83歳、男性が80.50歳といずれもこれまでで最も長く、女性は3年連続長寿世界1位に、男性も昨年の世界4位から3位となった。

新聞報道によると厚労省は「医療技術の進歩で、日本人の主な死因のがんや肺炎、心疾や脳血管疾患による死亡状況が全体として改善傾向にある。平均寿命は今後も伸びる可能性はある。」との見方を示している。

全国的に健康志向の高まりで元気なお年寄りが増えており、生涯を通じて学ぶ意欲が高まっている。私たちの出前出張講座の受講者にもこのようなお年寄りが多い。また 最近、日本の健康寿命も男女とも世界一のニュースがあった。手軽にできる健康体操や食生活の改善も長寿社会の形成に貢献していることなどが背景にあり、今後も平均寿命、健康寿命は伸びると考えられているが、その差をいかに縮めるかという大きな課題もある。

#### (1) 沖縄長寿県のクライシス

沖縄県は長い間、長寿日本一を誇っていた。「26ショック」と呼ばれた激震が県内を駆け巡ったのは2000年の全国調査の結果である。1985年厚生労働省から発表された都道府県別平均寿命(男性)では全国1位であった。

その後、1990年5位、1995年4位と下落し、2000年

には一気に26位まで急降下し「26ショック」と呼ばれている。女性の平均寿命は2000年では1位である。その後、2005年の調査では女性は1位を維持した。男子は25位であった。

しかし、2013年沖縄県男子の平均寿命はさらに下落し、30位まで順位を落とし、女性の平均寿命も3位に下落した。『沖縄長寿県のクライシス』の始まりである。

#### (2) 長寿県沖縄の背景と食および運動の重要性

沖縄県では、長寿イメージを背景に、食経験をもとにウコン、グアバなど地域の素材を使った健康食品製造が盛んになり、先人の知恵を商品付加価値にして産業化してきた。しかし、長寿のイメージが崩壊し大切な支えを失ってしまった。全国的にも健康食品を含む食品の偽装表示問題や、冷凍食品の農薬混入事件、食品への異物混入問題などが相次いで発生した。消費者の安全・安心に対する意識は一段と厳しさを増している。

長寿の要因の1つに食生活があげられる。戦前の沖縄料理(調理方法も含む)は長寿食であったと言われている。その特徴として、豚肉、島豆腐、各種の緑黄色野菜、昆布等の海藻類の摂取量の多いことが挙げられ、食塩の摂取量は全国平均より少ないと言われている。豚肉の料理において、手間暇をかけて余分な脂肪分を除く調理方法にも独特なものがあつた。

沖縄では薬草と呼ばれる島野菜:ヨモギ(沖縄方言:フーチバー)、スイゼンジナ(ハンダマ)、島ニガナ(ンジャナ)、ボタンボウフウ(長命草、サクナ)など、特にヨモギは好んで食されてきた。動物性蛋白質、適度な動物性脂肪、アミノ酸、ミネラル、食物繊維など栄養素の質と量のバランスが長寿を支えていた。

しかし、戦後27年間の米国施政下にあつた沖縄は全国に比べて、急速な食生活の欧米化の影響から長年の独自の食生活が徐々に変化して、動物性脂肪を体の必要とする以上に摂取するようになり、塩分の摂取量も増えて来たと言われている。先人の築いた食文化が徐々に変化して、家庭から沖縄独特の料理が姿を消しつつあると危惧された。

沖縄県では自動車は日常生活に欠かせない交通手段である。歩くことが少なくなり、子供たちを含む運動

量不足からの肥満、体力低下が指摘されている。沖縄県は全国に比べて生活習慣病の患者が多く、肥満率は全国1位という結果になっている。気づかないうちに沖縄県民は年々不健康になっている。「ゆでガエル」状態である。

戦前、戦後は食料不足からの栄養失調が問題であったが、今日では過剰摂取による糖尿病、高血圧症などの生活習慣病対策が課題となっている。多くの人が健康に大きな関心を示すと同時に健康食品にも関心が高まっている。一方、適度な運動と食事の重要性は、頭では分かっているが行動に移せず、その習慣を改めることが出来ていない人が多い。(私もその一人である。)

この原稿を書いていた6月25日付の地元紙によると、沖縄県は沖縄料理の無形文化財指定を目指す方針を明らかにした。その理由として「食の欧米化が進む中、伝統的な食文化を守り、郷土料理の普及・振興で健康長寿復活にも寄与したい」と説明している。琉球の昔から伝え、受け継がれてきた医食同源の考えから「食は薬(くすいむん)」とした先人の知恵、おばあーの知恵をもう一度、見直そうという取り組みである。学校教育現場、観光業界、産業界、全県民をあげた長寿県復活に向けたさまざまな取り組みが展開中である。

## 2. 健康食品管理士の使命

食品の製造・保存技術の進歩などにより、食品の広域的な流通が可能となり、多種多様な食品が食卓に上るようになってきている。健康食品管理士としての使命は、健康食品を含む、広く食に関する情報を一般消費者が正しく、タイムリーに、自らの健康維持増進のために安全・安心な食品を選択することができるように地域社会で活動することである。

一般消費者の間で高まっている食を通しての健康志向から、何を、どのように、どれだけ摂ったらよいか、健康食品のみならず、食の正しい情報を求める声も多い。

その一方で、食品添加物は体に悪い、だから食品添加物を含んだ加工食品を子供に食べさせてはいけないなど、若いお母さんたちの間で、無添加志向に偏った考えがあたかも正しい情報であるかのように「鵜呑みに」、あるいは「マインドコントロール」されている、このような考え方が広く消費者の間で混同され、浸透している現状がある。

日本は高温多湿な気候のため、年間を通して食中毒が発生しやすい環境にあり、気温の高くなる夏場は最も多発する季節である。食中毒を発生させないために

も、私たちは食と健康に関わる幅広いスキル・知識全般を学び、身につけ、地域社会で活動することがより大切であると考えます。

## 3. 新しい研修システムと私の取り組み

健康食品管理士の皆さんは毎日それぞれの職場での仕事や家事、介護、その他の雑事、あるいは遊びに忙しい！と言う方が多い事と思う。そんな多忙な日常生活の中で、自己研鑽の学習に割くことが出来る時間はごく限られたものになることは想像に難くありません。また、毎日少しの時間しか自己研鑽の勉強をすることが出来ないのでは意味がないのではないかとと思われる方が少なからずいらっしゃるのではないだろうか。それでスキルアップの学習から遠ざかってしまう方も多いと思う。

確かに、毎日数十分だけ関係本を読んでもらうとか、そんな感じの負荷ではなかなか上達を感じるのには難しいかも知れない。しかし、誤解を恐れずに書くとすれば、それでもまったく学習に関わる時間を設けないよりは、遥かに健康食品管理士としての知識量に違いが出てくる。日々、コツコツと取り組むことが大切であると考えます。

私も、これまで会報(現会誌)や研修会および協会発行の健康食品学、ポケットマニュアル等を活用して学ぶことがほとんどであった。自己研鑽のために費やす時間は多くの皆さんと同じように多くはなかった。しかし、退職後、たっぷりある時間をどう過ごすかを考えている所に、昨年末(平成26年12月)食品情報担当者(FR)のためのe-ラーニング講座が始まったことを協会HPや沖縄支部の役員会で知り、さっそく挑戦してみた。

まず初めに、操作マニュアルに従い、手順を学び、仕組みを理解したところでコース順にポケットマニュアル演習、医薬品と食品・健康食品の相互作用演習の学習問題、試験問題から取り組んだ。ポケットマニュアルを隅から隅までページをめくるタフな学習で、改めて読めば読むほど内容の深い本であった。まず、学習問題をしっかり取り組むことで試験問題はどうか先のステップへ進むことが出来た。徐々に負荷の高まるのを感じながらのめり込んでいった。

今までの仕事の関連から、素材、食品衛生学など一部の学習内容は容易に取り組むことが出来たが、難関は食品学である。公的な食の管理者として活躍されている管理栄養士や栄養士の皆さんの専門分野である栄養学は臨床検査技師出身の私にはまったく不得手であり、知識不足を痛感させられた。食品学演習問題は、

協会発行の健康食品学を片手に取り組むものの、全く歯が立たない。

多くの問題において、全く初めての知識の習得に努めなければならなかった。そこで、学習問題に取り組みながら新しい知識のインプット/アウトプットのためのノート作りと試験問題後の誤りノート作りをコツコツ始めました。同じ項目で合格点がとれずに8回も挑戦することもあった。時間の経つのも忘れ、何度もチャレンジした。

ある出題問題の正誤の判定にどうしても納得が出来ずに、協会へ問い合わせのメールを送った。気が付くと遅い時間であった。事務局は年末の休暇に入っていた。そのような自分に一人笑いしていた。いま、思い起こせば自分の問い合わせが正しかったかどうか自信はない。

食品学のおかげでいつでもどこでも様々な食材や製造加工された食品を安全で安心して美味しくいただくことが出来ていると思う。食品学は新鮮な気持ちで向かい合うことのできた新たな食の知識であった。

新たな知識の習得は、筋トレによく似ている。少しでも学習に接する時間を作り、そこから出来るだけ長く接する時間を伸ばしていくようにすれば良いのではないかと考えた。eラーニングシステムでの学習は自分のペースで何度でもチャレンジでき、ステップ内容が数十の問題から構成され、全問すべて正解して先へのステップへ進むという仕組みはゲーム感覚で、途中で止めたくない勝負心を掻き立てられた。

まずは「きっかけ」を作り、習慣化することが大事だと思い、昨年末から少しずつ取り組みを始め、1月下旬にはすべての問題をクリアすることができた。

以上、私の取り組みについて紹介させていただいた。反省としては、その後、あまり取り組めていないことである。筋力アップのために、日々、鍛錬しないと筋肉は衰えるように、継続的な自己研鑽は大切なことである。以下の言葉は、私の座右の銘（マザー・テレサの言葉）である。

“Yesterday is gone. Tomorrow has not yet come. We have only today. Let us begin.”

Mother Teresa

私は、この言葉から今日、今を大切にすることを学んだ。

#### 4. おわりに

沖縄に『口からどう しーら いーる』（直訳：悪いものは口から入る。）という先人からの言い伝えがある。『You are what you eat』（人は、その人が食べ

るものでできている。）という、英語の諺がある。「あなたが食べたもの＝あなた自身」なのだから食事（食）には注意を払おうということである。私たちは食事内容（何を、どれだけ摂る？）によって健康にもなるし不健康にもなる。人間は雑食動物である、エネルギー源としての食べ物、病気の治療のための薬と食事との関係など通じるものがあるように思える。

健康食品管理士は健康食品および広く食について正しく理解し、消費者とともにシェアすることが大切である。安全で健全な食生活の在り方を実践するために、口から体内に入るものすべての「食」科学の知識が必要となる。バランスの良い食生活と、腹八分目、適度な運動に努めたい。