



## VI. 健康食品管理士になって

### 退職者としての模索の日々

藤岡 鉄男

(放送大学修士選科生・大阪狭山市食生活改善推進協議会書記)

#### 1. なぜ健康食品管理士を目指したのか

2005（平成17）年、第2回の健康食品管理士認定試験を受験。管理士となり早くも10年以上が過ぎた。受験当時、私は長い間担ってきた大阪府臨床検査技師会学術部の部門責任者を後進に譲り、残り少ない期間となった技師生活で何ができるか。何を目標とすべきか模索していた。

私自身この時期、学会や講習会で最も関心を持ったテーマは、健康と栄養、健康と運動の問題だった。当時、体重も20歳の時から10kg以上増えていた事もそれを後押しした。

また、施設内では殆ど話題になっていなかったNSTについても栄養部の管理栄養士とも必要性について話し合った。その中で出会ったのが健康食品管理士という資格であった。

#### 2. 健康食品管理士にはなったけれど

けれどなどと言うと随分と後ろむきの発言になってしまうが、様々な制約や条件もあり、当初得た知識を役立てる場を作ることは直ちには出来なかった。しかし、さらに学ぶ必要性を強く感じ、2008年放送大学に入学した。大学では「生活と福祉」を専攻。医学、健康科学、食品学、生活科学等を中心に学んだ。

一方、勤務先でNSTがようやく立ち上がったのは私が退職する直前で、それも診療報酬が認められてから俄かに形が整えられるという状況であった。また、検診センターでの健康食品相談コーナー設置の話も出たが実現しなかった。特にNSTについては私自身数多くの講習会にも参加し直ぐに実践は困難としてもそれなりの知識を得ただけに何かしら割り切れない思いが残った。

結局、私自身は2009年6月に退職。当時の資料や本は実際に担当することになった女性技師に差し上げた。

余談ですが、その女性技師から今年戴いた年賀状には「定年まであと2年となり、新人も多くなり思いが通じない事も多いが、新しい検査室のために頑張ります。」とあった。もうそんなに時が経過したんだ、と思いつつ子育てと仕事を両立させ頑張られた彼女に敬

意を表するとともに、改めて自らも頑張らねばと思っただ次第です。

#### 3. 放送大学とボランティアのなかで

2012年放送大学卒業。続けて修士選科生として再入学。同年、当時の会長のお誘いで食生活改善推進員の資格を得て、2012年ボランティア団体の食生活改善推進協議会の活動に参加しました。臨床検査技師として、また健康食品管理士としての知識が、その活動に活かせたらと言う思いが有ったのです。

しかし、正直、協議会活動の最初は意外な事だらけだった。まず、男性会員が居ない。正確に言うと1人居られたが1年後に体調不良を理由に辞められ私1人となった。入会后知ったが男性の入会が認められたのは私が入会した2012年からで、それまでは準会員扱いだった。その中で、文書やパソコンも出来ると早々に書記を任せられ、慣れない中で大変の連続だった。もう一つの大変は食の安全・安心についての意識の違いであった。添加物の含まれているものは一切食材から排除するなど極端な方もおられた。

そうした中で健康食品について話題を持ち出すと、最初激しい拒否反応が返ってきた。実際の調理にはトクホのヨーグルトや乳製品を使っているわけで、色々話をしてみると、『健康は適切な食生活から（当然です）。健康食品＝いわゆる健康食品のこと。健康食品アドバイザー＝健康食品を勧める人かも（全くの誤解）だから、いわゆる健康食品を勧めるのは会の理念に反する』と言う誤解や思い込みが一部の熱心な会員の方に有ることがわかった。もちろん、健康食品管理士という資格がまだまだ認知度が低いという事も関係している。私は臨床検査技師をしてきたが「あー、あのレントゲン写す人ですか」と言う方がまだ時におられるくらいだから驚かないが。

#### 4. アドバイザーとして我々がすべきことから理解してもらおう

日本食品安全協会のホームページでは、“健康食品管理士とは単に健康食品のことのみではなく、食と健康の問題からさらには食の安全・安心を広くとらえる

事の出来るリスクコミュニケーターとして活躍できること”とされている。結果的には、私自身協議会の中で役員になったことで会員の方と話す機会も増え、これらの理念や目標を説明することもできたし、会員の勉強会で話す機会も得た。

だから、最初は健康食品の定義、種類、現状などの概略、摂り方や効果の問題、特に健康食品を治療目的に摂っておられるような方、薬剤との併用をしておられる方を見かけたら止めるようアドバイス願いたい。それはトクホの場合でも同様であり、いわゆる健康食品の場合はもちろんであることなどをその根拠や問題点などをあげて説明した。

その後、調理実習の一般参加者の方にも話す機会を何度か得た。また、健康食品には直接関係しないが、親子のクッキングでは熱中症のお話を、老人会女性部の調理実習や高齢者の多い調理実習を中心に短時間の学習時間を持って戴き、食事とロコモやフレイルとの関連性などのお話をこの3年間に何度か行った。これらの活動は会員の方の理解が進んだこと。全国食生活改善推進員協議会が、健康日本21の目標実現を目指す生活習慣病予防、母子の健康、高齢者の健康・食生活を三大目標としており、それを進めることが出来る人材を必要としていたこと。会員の方に栄養士や保育士の方が居られ協力を得られたことも大きかった。

## 5. 理事長を講演で呼び出して

しかし、私にとって大きかったのは何とんでも長村洋一先生のお力でした。私の住む大阪狭山市には市が施設や活動の場を提供し、市民が活動を担う「熟年いきいき事業」があり、58,000人の市民の中で60歳以上の市民3,000人以上が参加している。その事業の中に15の専門科目と年間10回の公開講座を持つ「熟年大学」がある。その公開講座の講師に長村先生を紹介し、2014年7月にお話しして戴く事が出来たことです。

先生は“食の安全・安心の知識 ～PPKを目指すために必要な食の知識～をテーマに

① 日本人の死因と健康寿命の大切さ ② 食生活の健康への影響を世界がん研究基金のがん予防10か条と自らの体験、長寿遺伝子と適切な食事 ③ 食品の安全とは何か、それは無添加食品、無農薬を摂取することではない、過剰なカロリー摂取を控え、減塩、野菜の多量摂取や適度な運動が大切。等を話された。

この、講座には協議会の会員も複数以上参加しており、とても為になったと異口同音に言って戴いた。そのことも健康食品管理士への信頼に大いにつながったと思います。先生には一会員の要望にお応え戴いたこ

とを本当に感謝致します。

## 6. 機能性表示食品制度発足は我々の活動にインパクトを与える

2015年4月1日施行の食品表示法に基づく機能性表示食品制度実施は健康食品管理士を始めとしたアドバイザーの活動にとり極めて重要な課題を突き付けているのではないだろうか。会誌に於ける諸先生方のご意見は一つ一つ頷けますし、私自身、この制度は長村先生のおっしゃる様に「いわゆる健康食品問題」を排除できる可能性を持つものだと考えます。

確かにこの制度についての関心が広範囲に広がったとは思えませんが、4月で308品目が受理されたこの制度に対し、一定の関心が広まっているのもまた確かだと思えます。この間、大学での学習会等で講師の先生に機能性表示食品や健康食品に関する質問をする学生が目立つようになりました。現状の制度は企業に製品の有効性や安全性、医薬品との相互作用についての表記等が任されており、企業の責任は重大で、これらに関連し様々な疑義が出されている。

しかし、食と健康を考える活動に関わるものの立場からすれば、様々な加工食品や生鮮食品の機能性が信頼性を持って示されることになれば多様なレシピをその根拠を明確にしながらかつお勧めする事ができ、いわゆる健康食品の問題点についても、もし、企業が有効性を謳うのなら、なぜ、特定保健用食品や機能性表示を取得しないのか。そうでない商品を信頼すべきでない」と明確に言い切ることが出来る。まだ、問題は山積しておりようやく一歩が記されたところだが、我々の活動でより大きな一歩にしなければならない。

## 7. 自分自身もさらに一歩踏み出したい

退職前に活動の場所を持つことができなかつた私にとり、この間の活動は本当に不十分なものでしかない、今の私の活動はあくまで市の保健センターとともにあり、会員や一般参加者への働きかけや相談はできるが、それ以上の事は現状では難しい、例えば市の健康行事等での活動にはさらに理解や認知度が必要だ。

本紙では、沖縄支部の新垣氏が退職後の活動について投稿されており敬意を表するところですが、氏の場合、その経歴と活発な支部活動が資するところも大と思う。

放送大学でも個人的なアドバイス等をして感謝された経験もありますが、健康食品の話や学習センターの会報に書いて欲しいと言う話が編集担当者の定年退職と重なったこともあり実現しなかつたということもあ

った。

私自身、これらの反省を踏まえ、さらに学び、様々な機会をとらえ働きかけることで少しでも今後、活動の幅を広げたい。

健康食品管理士の中には定年退職後も頑張って活動を続けたいと考える者も居る。また、施設では十分活動出来る条件を作れていない人、やむをえず家庭にいる有資格者もおられるだろう、そうした人達が力を発揮できるような緻密な組織体制の構築と活動を管理士会も目指して欲しいと思う。例えば、身近な地域活動栄養士会は地域の様々な場で家庭にいる有資格者も含め活動しておられる。我々も将来的には食のアドバイザーとして諸団体と連携し緻密な活動を各地区で展開できれば素晴らしい。

## 8. 最後にあたって

読者の皆様は、多湖輝氏の「100歳になっても脳を元気に動かす習慣術」という著書をご存知だろうか？氏はその著書のなかで100歳を迎えるお年寄りの、老後を元気に過ごす秘訣は「きょうよう」と「きょういく」です。と言う言葉を紹介している。実はこれは教養と教育ではない。「きょうよう」は「今日、用がある」、「きょういく」は「今日、行くところがある」ということだそう。

高齢になった健康食品管理士が健康食品のアドバイザーのため、食の安心・安全のため。その教養と教育を生かし「今日、用がある」「今日、行くところがある」という状況になったとき、長村先生のご講演は生きてくると思う。