



Ⅳ. 健康食品管理士になって

美容健康アナリストの立場から情報発信

福場 美知留

((社) アロマ・リンパセラピスト協会 会長)

1. はじめに

私は1971年に神戸常盤短期大学 衛生技術科を卒業し衛生検査技師の国家資格を取得しました。そして、故郷の広島へ帰り国家公務員共済組合連合会「広島記念病院」に就職しました。その翌年、法律の改正があり検査技師業務に臨床部門が増え「臨床検査技師」となりました。

既存の衛生検査技師たちは皆、再度国家試験を受験して臨床検査技師へと移行しました。当時、検査業務は中央化、器械化の波が押し寄せ常に何かしら新しいことを勉強していたような気がします。そんな中、結婚し子育てをしながら9年間病院勤務をしましたが、夫の転勤に伴って退職し、上京することになりました。その後、3人の子供を育てながら東京で検査技師として働くことは難しく、私の検査技師としての人生は1980年、9年間でピリオドを打つことになりました。

2. 美容健康アナリストとして

上京して6年、子育てが一段落した私は少しずつ仕事を始めます。資格を取得して自分で出来ることは何かと考えた時にエステティシャンがありました。エステティシャンの国際資格を取得し、アロマセラピスト、リンパセラピストなど、民間資格をいくつか取得して仕事の幅を広げていきました。そして、いつのころからか夢見ていた講師業へと目標を設定していきました。そうしているうちに企業講演の依頼をいただくようになり、さらには植物療法士のスクール講師やエステティシャン養成スクールの講師として、生理解剖学、栄養学などを教えることとなりました。栄養学を教えるにあたって色々勉強していくうちに何度も壁にぶつかるのです。栄養学は推奨される先生方

や団体によって180度異なる理論が提唱されており、100通りの考え方があると言っても過言ではないでしょう。加えて時代の流れと共に、新たなエビデンスが発表されます。10年前には悪者のように語られていた油が今ではスーパーフードとして注目されているといった具合にです。アメリカで第7番目の栄養素として植物栄養物質（フィトケミカル）が登場し、サプリメント業界が大きく変化してきました。このような情報を常にアンテナを張って捉えて行かないと、取り残されてしまいます。時間栄養学、酵素栄養学、代謝栄養学、ホリスティック栄養学、ナチュラルハイジーン、玄米菜食、ベジタリアン…など思想も加わり、栄養学は複雑化しているのが現状です。

3. 「健康食品管理士」との出会い

講師としてのスキルをもっと高めたい、基礎をもっと確かなものにしていきたいと思っていた頃、久しぶりに会った検査技師時代の友人から「健康食品管理士」のことを聞きました。それは、平成21年、57歳の時でした。美容健康アナリストと言う肩書で生きて行くために生理解剖学と栄養学は必須です。人に教えられるほどの力を身に付けたいと思い、模索していた矢先のことです。私は迷うことなく「健康食品管理士認定協会」へ問合せ、テキストを購入し対面講座の申込みをしました。数々の民間資格を持っており、その都度生理解剖学、栄養学などを学んだつもりではいましたが、「健康食品学」のテキストを理解することはなかなか大変でした。何ととっても57歳です。若い人の5倍はやらなければ理解することは無理だと考え、頑張った結果、どうにか平成22年1月認定試験合格証を手にすることが出来ました。

4. 「健康食品管理士」になって

私は病院に勤務しているわけではないので、多くの健康食品管理士の方々と同じような活動はできません。私の仕事は、企業やスクールで「体と食の知識」を噛み砕いて分かりやすくお伝えし、新しい情報を発信することです。そのために、年に4回発行される「日本食品安全協会誌」は役に立ちます。しかし、一般の方に分かりやすくお伝えするにはかなり難しい言葉もありますので、何度も何度も読んで理解しなければなりません。理解した情報を平易な言葉に変換し、一般の方やセラピストの皆さんへのセミナーに挿入していきます。

私が主宰している（社）アロマ・リンパセラピスト協会での勉強会で発信した例を挙げてみましょう。

- ①タンパク質…生命維持・生命活動に関わる物質
- ②ビタミンと身体との関わり
- ③何かと注目される脂質を科学する
- ④情報に流されない本当の栄養学
- ⑤食の情報を分析する力
- ⑥食事のアドバイス…最新情報を届けているか？
- ⑦糖質をあらゆる視点から究明

この中に、協会誌、健康食品学、ポケットマニュアルなどからの情報抜粋が含まれています。実は、長村洋一会長の「正しい添加物講義」は私からの推薦図書として情報発信しています。最新の情報を理論に基づいて発信するという一方で、受講生からは評価を得ているのではないかと思います。

5. 「食育」は成果が上がっているのでしょうか

2000年から厚生労働省、農林水産省および文部科学省は心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けての食生活改善目標として「食生活指針」を策定し、普及、啓蒙を勧めてきています。しかし、現実的にはどれくらいの人があるのでしょうか？2005年に設定され、推奨され始めた食事バランスガイド（図1）を見たことがある

人はどれくらいいるでしょう？一時はコンビニ弁当にこの食事バランスガイドのコマのシールが貼ってありました。「このお弁当には主食で何点、主菜で何点、副菜で何点摂取できますよ！」と示されていましたが、現在は全く見ることもなくなりました。一体あのマークはどこで使われているのでしょうか？



図1 食事バランスガイド

生活が豊かになり、便利になるにつれ、私たちの生活活動量は明らかに減少していきます。そんな中で、食はあふれています。手を伸ばせばいつでも、いくらでも食べ物が手に入ります。

色々なものをバランスよく摂ることと政府レベルで呼びかけていることすら多くの人は気づいていません。企業に講演に行き、若い男性に「昨日食べた食事を思い出してください。野菜をどれくらい食べましたか？」と聞くと「ラーメンのもやしとネギ。牛丼のたまねぎと生姜だけ」これが現実なのです。そんな食事をしている人が何故かプロテインを飲んでいたりします。一人暮らしの女性はもっと驚きです。「朝はスムージー、昼は野菜サラダ、夜はワインにチーズ」そんな食事に加えて、コラーゲンドリンクは欠かせません。と言われたりすると、もう言葉が見つかりません。私たちの身体が食べたものでできていることを、真に理解しているのか不安になります。もっと学校教育の中でしっかりと学ぶべきことのような気がします。

6. 「健康食品管理士」としての活動

健康食品管理士は、健康食品に関するアドバイスが出来るスキルを持ち合わせていると思いますし、食の安心、安全に関するリスクコミュニケーターでもあると思います。しかし「食と栄養」そのものについてのアドバイスもしていくべきではないかと思います。私たちが食事からエネルギーを作り出すためには酵素と共にビタミンとミネラルが必須であるということ、その酵素は細胞内でアミノ酸から作られること、酵素として体内へ取り込めるわけではないということなども伝えていきたいと思います。食べるものが溢れる中、動物性食品を否定する若い女性の中に栄養失調の方が増えている現実も見過ごすわけにはいきません。知識がないために、食事をおろそかにしたり、偏った食事をしてしまうのです。必須アミノ酸9種類と非必須アミノ酸11種類、両方合わせて20種類のアミノ酸から10万種類のタンパク質で私たちの身体は出来ており、まさに私たちはタンパク質そのものなのです。バランスのとれた、適切な量の食事が元気な体を作るのに必要であり、その上で考えるのが健康補助食品であるということをしつかりと伝えていきたいと思っています。「健康食品管理士」であることに誇りを持ち、健康でイキイキと生活するためのアドバイスが出来ればと思います。