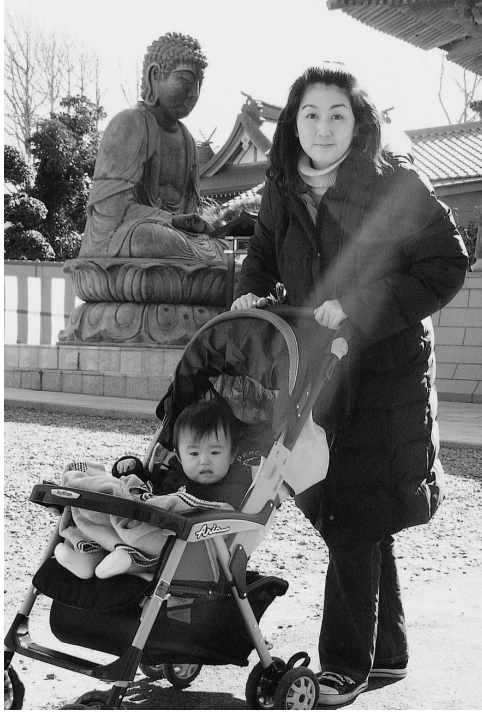


## Ⅸ. 健康食品管理士になって



### 一人の消費者・母親として

棚橋 智子  
(理学博士)

私の「健康食品管理士」との出会いは3年ほど前になる。認定協会理事長である長村先生の講演を聞かせていただく機会があった。先生の講演は楽しくてワクワクしたのがとても印象に残っている。そして、「健康食品」の現状とそのとんでもない怪しさに驚いた。

私は大学卒業後に医学系の研究所でのポストドク時代を経て、食品会社の研究所に勤めたことがある。そこで知った「食」の大切さは、それまでの自分の考え方をひっくりかえしてしまうほどの影響を与えた。当時の上司から「トランス脂肪酸」に関する論文と「危険な油が病気を起こしている (J.フィネガン博士; 著)」という一冊の本を手渡されたことがあった。それまで食用油など意識していなかった私は、脂質に関してもあまり関心がなかったが、これらを読み終わってみるとその内容はかなり衝撃的であった。必須脂肪酸である不飽和脂肪酸の $\omega$ -6系(リノール酸、アラキドン酸)と $\omega$ -3系(リノレン酸、DHA、EPA)は、摂取する量やバランスが悪くと生活習慣病をはじめとする様々な病気になりうるとのことだった。さらに、「トランス脂肪酸」というトランス型二重結合をもつ不飽和脂肪酸が存在することを知った。このトランス脂肪酸は、天然では反芻動物(牛、ヤギなど)にわずかに含まれているが、人工的なトランス脂肪酸は液状の不飽和脂肪酸を水素添加処理して固形状の飽和脂肪酸を作り出す工程や油脂精製の際に生じる。トランス脂肪酸は、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増加させHDLコレステロール(善玉コレステロール)を減少させるので、動脈硬化や心疾患のリスクを高めることが知られている。したがって、欧米では栄養表示が義務づけられたり含有率が規定されている。このように口から摂取するものが実際にいかに「健康」に影響を与えるかを考えると、どれほど「食」が大事であるかを思い知らされた。それからは、無頓着であった私も少しは食事に気をつけるようになり、 $\alpha$ -リノレン酸を多く含む亜麻仁油をサラダのドレッシングに用いたりしている。

このような経験が私を「健康食品管理士」の資格取得へと決心させたのかもしれない。また、私事ではあるが、私は平成18年3月に長女を出産した。そして、5月の東京での研修会に参加し、研修会から家に戻るとすぐに勉強を始めたが、やはり理学部出身の私には「検査、薬、栄養」と

はじめて学ぶ事も多く、決して楽な受験勉強ではなかった。特に、「検査」の分野は聞きなれない用語が並び、かなり苦戦することになった。また、長女は新生児のうちは昼間もよく寝て、私はゆっくりとテキストを読む時間があったが、段々と寝てくれる時間が短くなっていき、家中を楽しそうにハイハイしはじめるようになると勉強時間の確保もなかなか難しいものになってきた。そこで、育児を家族に協力してもらい、試験直前には実家に帰って時間をつくり、なんとか受験までこぎつけた。試験当日はすこし早めに会場についたため、近くの喫茶店に入ったところ、横のテーブルも前のテーブルもまわりは「健康食品管理士」の受験生ばかりだった。皆とても熱心にテキストや問題集を読んでいたのでも小心者の私はドキドキしながらテキストを開いたのを覚えている。

かくして平成19年ようやく私も「健康食品管理士」に仲間入りすることができた。今後は、「健康食品管理士」として、一人の消費者である母親として大切な「食」について学び誤った情報や魅力的な宣伝に惑わされることなく、正しい判断ができるようになることが目標である。

