14　健康美容食品・サプリメント

★授業のポイント

人の健康な状態は本文にもあるように「ふつうの食生活を規則正しく行い，体を動かすことが楽しい状態」である。生徒たちにそれができているだろうか。もしできていないのであればその原因を追求し，健康な状態を取り戻す方策を考えよう。

★指導案

学習内容に入る前に，簡単なアンケートを取ることをおすすめする。毎日規則正しく食事をしているか，学校生活以外でどんな運動をしているか，ファーストフードや清涼飲料水をどのくらい取り入れているかなどである。

もし健康美容食品やサプリメントを日常的に取っている人がいたら，その理由を聞いてみる。p.32 の表 1 を使って，どれを使用しているか丸をつけてもらうとより具体的になる。

■調べてみよう

1．グループ活動や個人調査ができる余裕があれば，実際に販売店に行き，どんなものが多く売られているか調べてみるとよい。

インターネットでは「富士経済」が定期的に調査し，報告書を出している。富士経済 http://www.group.fuji-keizai.co.jp/

健康食品やサプリメントを求める理由は，①滋養・強壮，②肝機能改善，③美肌効果，④整腸効果，⑤ダイエット，⑥生活習慣病予防，⑦免疫賦活（免疫力を高める）作用，⑧血行促進，⑨栄養バランス，⑩骨・関節サポート，⑪覚醒効果，⑫貧血予防・改善，⑬喉の不快感除去，⑭虫歯予防，⑮エチケット，⑯アイケア，⑰マルチバランス，⑱ホルモンバランス，などと無数にある。

これらの効果(効能)を，商品に頼らなくても実現できるかどうか話し合うと，ふつうの生活を送ることがいかに大切かがわかる。またふつうの生活ができていないとしたら，それを改善することが最も大切だということに気付かせたい。

2．アミノ酸(Amino acid)とは，化学分野では，アミノ基($-NH_2$)とカルボキシル基(-COOH)の両方の官能基をもつ有機化合物の総称である。タンパク質を作るアミノ酸はグリシン，アラニン，ロイシン，グルタミン酸など 22 種である。人の体内では合成できず，食物など外から取り入れなくては不足するアミノ酸を必須アミノ酸という。トリプトファン，リシン，メチオニン，フェニルアラニン，トレオニン，バリン，イソロイシン，ロイシン，ヒスチジンである。

4．厚生労働省が「健康被害情報・無承認無許可医薬品情報」を出している。これを見ると，平成 16～19 年までの 4 年間で報告件数が 120 件(内女性が 91 件)，製品数が 158 種である。被害は肝機能障害が 36 件と多い。健康食品などは化学合成物質が多く，肝臓がこれらの異物を分解するのに負担がかかるためと考えられる。このほか，発疹等皮膚障害が 24 件，下痢，腹痛，嘔吐など消化器症状が 36 件である。各県の健康福祉に関する部局でも情報を出しているので，利用するとよい。

■話し合ってみよう

1. なぜダイエットに走るのか。個人の自己責任にしない配慮が必要である。無理なダイエットはその人の身体破壊だけでなく，家族や友人を心配させる。また，危険なダイエットは将来子どもを生み育てる母体の破壊につながることを認識し，それに走らないよう支え合い，励まし合う人間関係の大切さにも気付かせたい。

2．規則正しい食生活ができない原因を，個人的な理由に求めるような考察をしないよう配慮してほしい。多くの子どもに共通する過密で課題の多い学校生活，保護者のゆとりのない生活，行政の保護政策の貧困など，子どもを取り巻く環境の問題にも触れることができれば，より本質的な学びになる。健康商品などに依存しなくてもいい生活を取り戻すには何が必要か，そのことを話し合い，すべての人々が健康で文化的な生活を送れるようになることが望まれる。