

～令和5年度 シニア学部古川校 開催レポート 第4号～

【古川校 今年度最終講座開催】



12月6日(水)に、シニア学部古川校を古川町公民館で開催し、23名に参加していただきました。

今年度最終講座となる今回は『「健康食品」の上手な使い方』と題し、近年、多種多様なものが販売され目に触れる機会が多くなった健康食品について、岐阜県飛騨保健所 生活衛生課 食品指導係の西村 知也係長よりお話しいただきました。

「健康食品」とはどのようなものことなのか、また、医薬品と食品の違いや健康食品の種類について、特定保健用食品についてなどを解説いただきました。また、健康食品に関する問題点や健康被害の事例など、利点だけでなく、注意すべき点についてもお話しいただき、用法容量を守って正しく利用すること、安全に利用するために気を付けるポイントなどについて教えていただきました。

受講生からは、「健康食品の中には多種あり「機能性」「栄養機能」の違いは全く知りませんでした。これからは気を付けて表示を見ようと思います。」「だんだん高齢になっていき健康への不安も増す中で「食」「運動」「休養」を基本にサプリメント、健康食品のとり方に注意することが大切とわかりました。」「三食しっかり食べることの大切さ、サプリメントもなんでも飲めばいいというものではないということがわかりました。」といった感想が寄せられました。

