

第 1 回「健康食品のあれこれ～健康食品制度から大学での研究まで～」を開講しました【地域連携センター】

城西大学および城西短期大学では教育研究の成果を広く地域に開放し、高度化、多様化する地域住民の学習意欲と地域社会のニーズに応えるために公開講座を開講しています。

2025 年度は「地域を元気にする城西大学の挑戦」のテーマで 4 講座を開講します。

2025 年 9 月 3 日（水）に第 1 回「健康食品のあれこれ～健康食品制度から大学での研究まで～」を開講しました。

開講式では、坂本武史副学長より「今回の公開講座で新しい知識や気づきを持ち帰っていただき、地域の未来を考えるきっかけになれば」と開講の挨拶がありました。



講座の担当は、城西大学薬学部薬科学科の古旗賢二教授。日本における健康食品の実情から先生の研究分野まで、幅広い内容を紹介しました。

現在、日本の健康食品は保健機能食品として 3 つに区分されています。

①特定保健用食品（トクホ） ②機能性表示食品 ③栄養機能食品の 3 つです。

中でも国の厳しい審査が必要なトクホに代わり、届出だけで販売できる「機能性表示食品」は市場規模が年々拡大し、様々な商品が発売されています。ここで紹介されたのが「フードファディズム」という言葉です。これは食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり、評価することです。

たくさんの健康食品の中から何が正しい情報なのかを自分で見極めることが大事だと説明しました。

健康な身体を作るには、バランスの取れた食事、適度な運動が大切。健康食品は正しい食生活を行うためのきっかけづくりと考えてほしいことを強調しました。



さらに先生の研究分野についてもお話があり、普段目にすることのない実験動画も紹介され、受講者の皆さんからは感心の声があがりました。

受講者の皆さんから「食べ物による健康を維持することに改めて考えさせられました。」「トクホと機能性表示食品の違いを再認識できました」などの声をいただきました。