

1. 商品の安全(安全の理解・危険の回避)

～健康食品(ダイエット食品)～

指導上の留意点

連日のようにテレビや新聞などで健康食品の広告を目にする。うまく活用すれば自らの健康維持に役立つが、過剰摂取や誤使用などによる健康被害も発生している。広告に記載された体験談や有効成分の効果などをうのみにすることは危険である。まず、自分自身で摂取の必要性を考えることが重要である。食べるだけで健康になる、痩せるなどという食品は存在せず、栄養バランスのとれた食事により、健康的な身体がつけられる。食品なのか薬なのか、わかりにくい健康食品を広告・表示などの点から考えてみることで、健康食品の判断基準を身に付ける。また、怪しい健康食品の広告などを見つけた際の消費者市民としての行動にも考えを発展させる。

各問についてのポイントと解答例

- ① 教材①-1の参考やもち寄った広告などを見て健康食品のイメージや広告・表示の内容をそのまま信用してよいのかを考え、自分の知りたい情報が表示されているか、表示されていない場合はどうすればよいかを考えさせる。法律以外に、業界(公益財団法人 日本健康・栄養食品協会)がJHFAマークの表示を許可するなどしていることにも触れる。「おなかの調子を整えます」など特定の保健目的が期待できる食品であって、その機能を表示できる「保健機能食品」や、効能・効果を表示できる「医薬品」・「医薬部外品」以外の「健康食品」には、機能や効果を表示できないことを理解させる。

解答例

- (1) きれいになる、やせる、元気になるイメージ など
- (2) 「楽、簡単にできる、即効性」などメリットが強調されている、デメリットを書いていない など
- (3) 美しくなりたいから、痩せたいから、健康になりたいから など
- (4) 知りたいこと：成分、体調が悪い時でも摂取してよいか、誰でも効果があるか など
 広告への記載：デメリットを書いていない、知りたいことが小さく書かれている など

- ② 教材①-2の①から実際に深刻な健康被害があることを知り、商品についてのデメリットを調べたり、教材①の②からJHFAマークなどを参考にしたりして、健康食品を選ぶ際の判断基準について考えさせる。また、自分の身体に与える影響(プラス面・マイナス面含む)などを考えることの必要性について理解させる。

解答例

広告や表示に摂取時のデメリットについての情報が少ない、誰でも手軽に買える、信用できない商品が販売されている、健康食品についての法律が整っていない など

- ③ 「安全の確保」という消費者の権利を行使するためには、商品を購入する前に自ら商品について情報を得たり、広告・表示を確認したりすることにより、自分でその商品を選択するという責任が伴うことを理解させる。また、ニュースや健康被害事例に目を向け、自分の場合ならどうするかを考えさせるとともに、周囲に伝達することにより、健康被害の拡大防止に役立つことに気づかせる。健康被害の可能性がある場合や、健康被害にあった場合には居住地の消費生活センターや販売店、メーカーなどに相談・情報提供することで、健康被害の未然防止・拡大防止だけでなく、商品改善など社会に影響を与えうることにも気づかせる。こうした行動が自分だけではなく、皆が安全な消費生活を送ることができる社会を築くための消費者市民としての実践活動であることを認識させる。また、栄養成分はサプリメントなどからではなく、バランスの良い食事から摂取する必要があることや、JHFAマークも選択時の目安になることを伝える。

解答例

広告をよく見る、取扱説明書をよく読む、成分について調べる、メーカーに問い合わせる、消費生活センター・メーカーに情報提供する、販売店に確認する、友だちに教える など

用語：情報リテラシー