

# フレンドシップ通信

56期

# 121号

発行日：2024.3.25  
 発行者：榎本 松本

4月



花粉症 🤧 に耐えながらも 桜便りを心待ちにして。。。このフレンドシップ通信を 作成していますが…今年は例年よりも 開花 🌸 が 早まりそうなので…と最初は繕っていたら **ビックリするくらい**の寒波にみまわれる日々に さくら前線の予想も今年も難しくなりました (笑) それでも 3月の終わりには開花しそうなので **ピッカピカの一年生 🎵 (古いっ) 笑** の入学式の頃には **もう葉桜に 🍃 なっていきそう**ですねっ 🌸

私は もう…かれこれ何十年来の 仲良し4人で 久々の海外旅行に行ってきた!! 本来は5年ほど前の計画でしたが コロナに阻まれて 延び延びに なってしまっていて ようやく実現ができました 😊 **HAPPY** このメンバーとは **数えきれない程の旅行に出かけているのですが…年齢を重ねる度に 絶対に!! 忘れちゃいけない物が 少しずつ変わってきている事に気付く 笑えるのです** 🤔

海外旅行であれば…勿論パスポートは絶対です それと航空チケット・財布…その国に対応する**フラグ**とか 国内旅行であれば 健康保険証・免許証・財布 あたりが 絶対に忘れちゃいけない物とかですね 🤝 それに加えての持ち物が 各自様々なのですが。。。若い時は**ファッションに感心がある**ので みんな「**今度なにを着ていく?? くるくるドライヤーはどうする? ヘアアイロンにする?**」みたいに。。。持ち物もそれに付随した物になってました もう少し年齢を重ねると 今度は**日焼け止めが必須!** メイク道具は絶対に忘れちゃいけない物になります! この頃はよくお風呂上がりにみんなでワイワイ 部屋でビールやワインなんかを呑みながら 顔には…**シートマスク (不思議と 誰か必ずみんなの分まで持ってきてた 笑)** しわやシミがとても気になる お年頃でした

そして…今は 👩‍🦱 お友達の一人は **旅行の時は必ずウィッグ (髪の毛がめんどくさい&少し薄くなってきた)** だし。。。もう一人は絶対に**キャップや ハット**といった帽子が旅のお供 🧢 それに…なんていっても絶対に忘れちゃいけない物が **いつものん**でいる **“薬やサプリメント”** です!! ある友人は**高血圧症の薬**。。。こちらの友は**コレステロールの薬**と まぁ〜この年齢になると **少なからず何かしらを みんな抱えている訳**です (笑) そんな各自 **大切なものをキャリーケース 🧳 に詰めて 楽しく にぎやかに無事 行ってきました** 🙌 あっ それと本当に感じたのが **スマホの大事さ (必要性)** でした 📱 **事前に調べておいたレストランに行くのも…街歩きの時も もちろんタクシーに乗る時も 全てが スマホ頼りとなりました!** 📱 **翻訳ソフトもとても役立ち。。。便利な時代になったな〜とつくづく実感した アラ還4人の珍道中ツアーでしたっ** 📱



ここ数日ネットやテレビを賑わせているニュース!! 大谷選手の件もショッキングでしたが。。。私が とても気になるのが **小林製薬の紅麹 (べにこうじ)**の問題です 🤔

小林製薬の**紅麹を使った“機能性表示食品”**のサプリを摂取して **腎疾患などの症状が出た**として 小林製薬は 今月22日に **5製品の自主回収**を発表しました! 当初は入院や通院が必要になった健康被害は **33件**あると発表されましたが。。。日を追うごとに被害の数は増え続けて 現段階では**入院が必要**となった人は **114人**に上り **死亡事例は…5人 (3/29日時点)**にまで増えているそうです 📉

会社の健康診断やミニドッグ等で ここまでは…良いでしょう **OK!** のボーダーラインを超えて**要観察や要受診の検査結果が届いて “ドキッと”** した経験は 少なからずあるでしょう



検査結果を踏まえ 運動や食生活の改善。。。そして**身体に良い**と思って 飲み始めた**サプリメント**が **今回のような悲劇を招いてしまったのだとすれば 本当に悲しい事**です!

私も…**麹と聞くと 発酵食品で 身体にとっても良さそう**…と そんな考えを持っていました しかし調べてみると 麹と紅麹は どちらも発酵食品の仲間ですが 今回注目されている紅麹は 一般的な味噌や醤油・清酒・焼酎などに使われる 麹とは 生物学的にも異なる菌を使用しており…又 食品として利用される主な目的も違うのだそうです へえ 🤔

今回 **成分から腎臓の病気を引き起こす “有害物質” “シトリン”**は検出されておらず **「意図しない成分」**が含まれている可能性 とか **「紅麹菌に何かが付着して 別のものが出来た可能性**がある」と発表し 分析を続けているようですが。。。 そんな。。。訳わかんない物が入っている事じたいが 一番怖いじゃーん 🤔 と言いたくなりますよね〜

紅麹は色素として使われている事も多かった為…今回のサプリ (2023年9月以降に製造されたもの) 以外にも おおよそ**173社**に供給されていたようで 取引のあった各社から…続々と回収製品の発表がされ 製品も公開されました 本当に **私達の身近にある商品ばかり**で こちらにも驚き 🤔 ました

今回 問題があった小林製薬の **サプリメント**。。。 問題があったロット番号も 発表されていますので 家にあった場合は **必ず確認し 服用しないで下さい!**

そして…もう一つ 私達がおぼえておく 大事な事!!

今回 勉強になった **特定保健用食品 (トクホ)** と **機能性表示食品** の違い

- (トクホ (特定保健用食品))** とは有効性や安全性について **国が審議を行い消費者庁長官が許可を 与えた食品**です **◎ トクホは人試験を行い承認が必要**
- (機能性表示食品)** とは有効性や安全性の根拠に関する情報等を消費者庁へ届け出る事で **事業者の責任で機能性の表示**をする食品です
  - ・トクホは取得に手間がかかるが国 (消費者庁) という第三者からの保証がある
  - ・機能性表示食品の取得は比較的容易だが自社で責任をもつ



なるほどです。 トクホには**マーク**が付いています **機能性表示食品** → **マークなし文字の表示のみ**

