

表4 No.11 健康食品コーナーディネーター 財団法人 職業技能振興会

認定試験に6割以上の得点で合格すればOK 対策講座が通信・セミナー(1日(2~5時間))あり、通信にはワークブック4冊と実力確認問題6回がある。(28,000円) 受験料 10,000円 <NPO法人日本健康食品科学アカデミー主催> 通信受講料 5,000円 通信受講料+テキスト代 9,325円 デイタイムコース(企業・団体用) 13,800円(テキスト込)

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
健康食品市場の現状と将来(Ⅰ)	健康食品市場の現状と将来(Ⅰ)	市場規模は約1兆2000億円	1	健康食品の現状と将来	市場の成長状況 医療費削減 治療から予防へ	大川善廣 高松智 瀧浪岡 森宏之 監修 NPO法人日本健康食品科学アカデミー
		健康食品市場誕生の歴史と成長の背景	4	健康食品の現状と将来	健康食品ブームの歴史 販売方法の規制 国の業界の育成・指導の方向性の変化 生活者の健康食品に対する意識 「健康食品に関する利用状況」 販売方法の変化 業界の問題点と人材育成	
		健康食品の販売チャネルと市場規模	2	健康食品の現状と将来	店頭ルート 改正薬事法 無店舗ルート訪問販売法・特定商取引法	
		少子高齢化と生産(消費)年齢人口の減少	5	健康食品の現状と将来	少子高齢化とビジネス戦略 アクティブシニアのヘルスケア市場の拡大 団塊の世代の特徴とビジネスチャンス マスマーケティングからパーソナルマーケティングへ	
		健康食品市場に見るニュートレンド	3	健康食品の現状と将来	ロハス アンチエイジング	
		売れる健康食品の条件	1	健康食品の現状と将来	顧客第一主義 商品開発からチャネル選定まで	
		※本章のまとめ	1	健康食品の現状と将来	健康食品産業は追い風 市場拡大のために法整備・企業・業界の自主努力が必要	
		長寿社会の実現と医療制度改革	2	健康食品の現状と将来	医療制度改革 代替医療・統合医療の導入 メディカルサブリ	
		医療費削減とセルフメディケーションの推進	2	セルフメディケーション	国民医療費の推移 セルフメディケーション 自己責任	
		食育と健康づくり	2.5	食育	マクガハレポート 健康寿命 食育基本法 食育白書 若年層の生活習慣病 朝食の欠食	
健康食品市場の現状と将来(Ⅱ)	健康食品市場の現状と将来(Ⅱ)	厚生労働省の健康政策	5.3	食生活その他	医療ネットワーク支援センター ヘルスデザイン連絡協議会 生活習慣病対策室 健康日本21 守る健康からつくる健康へ メタボリックシンドローム メタボ対策個人から企業責任へ メタボビジネス	
		※本章のまとめ	0.3		国民医療費の削減と健康食品業界	
		栄養とエネルギー	7	食事摂取基準 三大栄養素	栄養代謝 栄養学 恒常性の維持と疾病 生命の鎖 栄養素の分類と構成 エネルギー代謝 食事摂取基準	
		糖質	1.3	三大栄養素	分類 生理作用 供給源 欠乏症	
		脂質	4	三大栄養素	分類 生理作用 供給源 欠乏症 過剰摂取 (飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸 コレステロールを中心に)	
		アミノ酸とタンパク質	4	三大栄養素	アミノ酸とは 分類 種類 生理作用 性質 アミノ酸スコア たんぱく質とは 分類 生理作用	
		ビタミン	4	ビタミン・ミネラル	ビタミンとは 作用 発見・命名 ビタミンの種類と特性 ビタミン様物質	
		ミネラル	2	ビタミン・ミネラル	ミネラルとは 必須ミネラルとその働き	
		食物繊維	1	食物繊維	食物繊維とは 分類 過剰症 欠乏症 種類と働き	
		水と電解質	3	栄養学その他	体液の生理作用 脱水・浮腫 電解質とは 電解質の機能	
栄養学と健康食品素材	栄養学と健康食品素材	機能性食品	13	健康の概念 その他の健康食品 栄養素	食品の3大機能 定義 フィトケミカル 酸化作用4つのステージ 分類と作用(ポリフェノール カロテノイド クロロフィル イオウ化合物 リグナン類 オリゴ糖 糖アルコーン βグルカン フコダイン タンパク質類 乳酸菌)	
		※本章のまとめ	0.3		栄養学の基礎と健康食品の素材	
		蔓延する生活習慣病	3	生活習慣病	疾病の変化と生活習慣病 生活習慣病の要因・予防・医療費・健康日本21	
		浮上したメタボリックシンドローム	5.3	生活習慣病	実態 脂肪細胞について メタボリックシンドロームについて 死の4重奏	

表4 No.11 健康食品コーディネーター 財団法人 職業技能振興会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
		内臓脂肪と危険因子との関係	8	生活習慣病	内臓脂肪 アディポサイトカイン 内臓脂肪と血圧・動脈硬化・脂質異常症・糖尿病・高尿酸血症	
		多発するがん	8.3	生活習慣病	発症実態 発生・増殖メカニズム がんを防ぐための生活習慣12か条 がん予防の15か条	
		喫煙と健康破壊	2	疾病その他	有害物質 肺の変化 因果関係のある疾患 環境破壊物質	
		骨粗鬆症	2.5	生活習慣病	骨粗しょう症とは 骨代謝 寝たきり要因 予防・カルシウム	
		う蝕と歯周病	2	疾病その他	発生と進行メカニズム 原因と予防 虫歯予防糖 菌の欠損と疾病	
		免疫と生体防御	13	免疫 アレルギー 疾病その他	免疫とは 自然免疫と獲得免疫 体液性免疫と細胞性免疫 免疫細胞と免疫器官 抗体の形状と種類 ワクチンと免疫記憶 リンパ系の仕組み 腸管免疫と経口免疫寛容 アレルギー反応 自己免疫疾患	
		※本章のまとめ	1		生活習慣病の増加とセルフメディケーションの必要性	
	健康食品と関連法規	食品行政と法規制の関係	1	法令・法規その他	食品行政の大綱(全般的方針 製造 品質 表示・広告 販売・取引) 食育基本法	
		食品安全基本法	1	食品安全基本法	食の安全性 基本理念 基本方針 実施期間 リスクコミュニケーション	
		食品衛生法	1	食品衛生法	目的 対象 食品添加物 HACCP 遺伝子組み換え 残留農薬 アレルギー物質 2003年国民健康の予防的観点に立って全面的見直し	
		健康増進法	1	健康増進法	国民健康の向上 特別用途表示 特別用途食品 栄養表示基準 虚偽・誇大広告	
		保健機能食品制度	2	保健機能食品	医薬品・保健機能食品・一般食品 特定保健用食品 栄養機能食品	
		栄養表示基準制度	0.3	栄養・健康に関わる表示	絶対表示 相対表示	
		薬事法	1.3	薬事法	医薬品 医薬部外品 新規指定医薬品部外品 46通知	
		消費者基本法	0.3	消費者基本法	消費者保護政策	
		不当景品類及び不当表示防止法(景表法)	0.3	法令・法規その他	公正競争規約 公正マーク	
		特定商取引に関する法律	1	法令・法規その他	悪質な販売方法の取り締まり クーリングオフ制度	
		表示・広告の規制	0.5	栄養・健康に関わる表示	食品衛生法 JAS法 計量法 景表法 健康増進法	
		製造物責任法(PL法)	0.5	PL法	製造者への損害賠償義務	
		消費者契約法	0.3	法令・法規その他	消費者・事業者間の契約 契約の取り消し	
		食育基本法	1	法令・法規その他		
		海外の関連法規	2	海外事情 コーデックス	コーデックス 欧州連合 アメリカ(栄養表示・教育法NLEA 栄養補助食品教育健康法DSHEA) 中国(食品衛生法 国家食品医薬品監督センター)	
		※本章のまとめ	1		性悪説 薬事法の問題点 医薬品絶対主義	
	健康食品の品質保証	PL法対応	1	PL法	国民生活センター 健康食品は体にもみ生じた相談件数のトップ PL保険	
		GMP対応	3.5	GMP	歴史と目的 ガイドライン 認定制度 認証制度の問題点 米国の情報自由法 査察時のコメント 医薬品のGMPとの違い	
		ISO9001やHACCP対応	0.5	HACCP	組織の明確化 管理体制の確立 従業員教育 基準書類の整備 危機管理の弁解・アリバイ作り	
		BSE、遺伝子組み換え、残留農薬対応	0.5	品質・製造管理その他	原料の把握	
		クレーム対応	0.3	消費者対応その他	クレーム対応マニュアル作成上のポイント	
		内部告発	0.2		公益通報者保護法	

表4 No.11 健康食品コーディネーター 財団法人 職業技能振興会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・ 監修者
		※本章のまとめ	2		安全・安心 品質保証 健康食品品質問題の最近例 GMP自主基準を制定している 機関 GMPガイドライン目次の抜粋	
	健康食品の形状と包装	使用可能な形状と包装	1	品質・製造管理その他	「無許可医薬品の指導取締りについて」 医薬品の形状 医薬品との誤認	
		代表的な形状について	9	品質・製造管理その他	製造 特徴 取り扱い（粉末・顆粒 錠剤 ハードカプセル ソフトカプセル ドリンク）	
		代表的な包装について	2.5	品質・製造管理その他	特徴(PTP ステティック、三方シール ガラスビン、プラスチックビン)	
		※本章のまとめ	0.5		形状・包装の規制緩和	
	商品開発	商品開発に必要な三大要素	1	商品開発その他	三大要素「販売ルート・顧客対象・目的」 三大要素の連動	
		商品開発に必要なその他の要素	3	商品開発その他	原料・形状・配合量の設定 包装、パッケージの設定 賞味期限の設定 表示の確認 原価計算、定価設定	
		実例「乳酸菌でお腹スッキリ&エテ ケット」	3	商品開発その他	商品開発の具体的な流れ	
		※本章のまとめ	0.3		法令遵守 一般消費者の目線 ヒット商品	

表4 No.12 食生活管理士(株)フローラルアートの

テキスト5冊+食事日記+食品交換表(市販品)+添削問題 通信 期間6カ月 29,800円 修了証発行別途3,150円

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
テキスト1 食物と栄養	栄養とは	栄養と栄養素	1	3大栄養素 エネルギー	三大栄養素と微量栄養素 エネルギーとは エネルギーの計算	永山久夫監修 間宮智子執筆
		体の成分と食物の成分	1	体のしくみ その他	体の成分 食物の成分 食物の成分と体の成分の関係	
	日本人の食事摂取基準	水分	0.5	体のしくみ	体の中の水分の働き 水分の補給	
		「食べること」と栄養素	0.5	食育	旬や食べ方に興味をもつ	
		日本人の食事摂取基準	4	食事摂取基準	基本的な考え方 エネルギー 推定エネルギーの求め方と身体活動レベル エネルギー-脂質・タンパク質の食事摂取基準	
	エネルギー消費量の把握	あなたの食事摂取基準	0.5	食事摂取基準	自分の食事摂取基準を求める	
		食事摂取基準の活用法	0.5	食事摂取基準	1食の目安	
		エネルギー消費量の把握	5	エネルギー 食育	1日のエネルギー消費量の把握 自分の消費エネルギーを求める 消費エネルギーと必要な栄養素の関係 身体活動レベル 食事バランスガイド	
	献立の考え方	献立とは	1.5	食育	献立の意味 食の種類 献立の条件と目的	
		料理の組み合わせ	2	食育	料理・味・色彩・旬の組み合わせ 和洋折衷	
	献立の立て方	料理の組み合わせ方	1.5	食育	主食を決める 主菜を決める ジャンルを決める	
		パターン表の活用	1.5	食育	具体的な料理をあてはめる 基本と応用パターン	
	料理の整理	主食の整理	1.5	食育	ご飯 パン 麺 その他	
		主菜の整理	1.5	食育	魚介類 肉類	
	和食と健康	主菜または副菜の整理	0.5	食育	卵 大豆製品	
副菜		1	食育	野菜類 芋類・豆類 汁		
献立を立てる(まとめ)		0.5	食育	献立の立て方のまとめ		
食品交換表の使い方①	日本人の和食離れ	1	食育	和食とは 和食の崩壊 嚙まなくなった現代人		
	和食文化の特徴	2	食育	箸の文化と口中味覚 淡泊な主食 発酵食品 乾物 油の量 一汁三菜 塩分 伝統料理・郷土料理		
食品交換表の使い方②	食品交換表の利用	0.5	その他	意味と原則		
	各表の特徴と利用上の注意点	2	その他	各表の特徴・説明		
食品交換表の応用	外食と嗜好食品	0.5	その他	外食と嗜好品の場合		
	食品交換表のバランス	2	その他	各表の取り方のバランス		
ライフステージと栄養	「食品交換表」を使った献立の立て方	3	その他	献立作成の場合の各表の振り分け方 献立例		
	外食の換算法	2	その他	外食の換算法の具体例		
幼児期	嗜好食品	1	その他	嗜好品の単位数		
	食生活指針	0.5	食育	食生活指針		
学童期	乳児期	1	ライフステージ別栄養学	食生活のポイント 離乳食の進め方		
	幼児期	0.5	ライフステージ別栄養学	食生活のポイント		
青年期	学童期	1	ライフステージ別栄養学	食生活のポイント 嚙むこと		
	思春期	1	ライフステージ別栄養学	食生活のポイント 肥満 貧血		
壮年期	青年期	1	ライフステージ別栄養学	食生活のポイント 食行動「こしょく」		
	壮年期	1	ライフステージ別栄養学	食生活のポイント 更年期の栄養		

表4 No.12 食生活管理士(株)フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者	
テキスト 食物の効能・調理法	高齢期①		1	ライフステージ別栄養学	食生活野ポイント 味覚		
	高齢期②		1	ライフステージ別栄養学	低栄養 ユニバーサルデザインフード		
	妊娠期・授乳期		1	ライフステージ別栄養学	食生活野ポイント		
	ライフステージ別献立の立て方		0.5	ライフステージ別栄養学	ライフステージにあった献立作成		
	スポーツ選手の基本食		2	ライフステージ別栄養学	食事スタイル 朝食 食べられる体作り 水分補給 捕食 ジュニア選手		
	試合前後の栄養リズム		0.5	ライフステージ別栄養学	試合前後の食事 水分補給方法		
	具体的な朝食スタイル		0.5	ライフステージ別栄養学	朝食内容例		
	食物と栄養	食物の3つの機能		1	健康の概念	一次機能 二次機能 三次機能	
		食物酵素		0.5	体のしくみ	消化酵素 食物酵素 代謝酵素	
		特別用途食品		1.5	保健機能食品	病者用食品 妊産婦用食品 乳児用調整粉乳 高齢者用食品 特定保健用食品	
		栄養機能食品		0.5	保健機能食品	栄養機能食品	
		三大栄養素	炭水化物	1	3大栄養素	働き 単糖類 小糖類 多糖類	
			たんぱく質	1	3大栄養素	働き アミノ酸スコア 補足効果	
			脂質	1	3大栄養素	働き 必須脂肪酸 飽和脂肪酸 不飽和脂肪酸	
		ビタミン	ビタミン	0.5	ビタミン・ミネラル	ビタミン	
			脂溶性ビタミン	2	ビタミン・ミネラル	ビタミンA ビタミンD ビタミンE ビタミンK 働き・含有食品・欠乏症	
			水溶性ビタミン	3	ビタミン・ミネラル	ビタミンB1 ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6 葉酸 ビタミンB12ピオチン パントテン酸 ビタミンC 働き・含有食品・欠乏症	
		ミネラル	ミネラルの特徴	2.5	ビタミン・ミネラル	Mg Ca P Na K Fe Cu Zn Mn I Se働き・含有食品・欠乏症	
			そのほか有効な栄養素	2.5	食物繊維 3大栄養素 栄養学その他	水溶性食物繊維 不溶性食物繊維 ポリフェノール 不飽和脂肪酸 アリシン ビタミンP 働き・種類・含有食品	
		旬のある食物	食物の旬	1	食育	食物の旬一覧表	
			健康と旬	1	食育	夏と冬の食物の性質 先人の知恵 初物 走り名残	
			旬と地球環境	1	食育	旬以外の食物 地産地消 フードマイレージ	
			コラム「食べ合わせ」「食のことわざ」の科学的根拠	2	食育	ウナギと梅干し てんぷらとスイカ さんまと大根 トンカツにキャベツ 三里四方の野菜を食べる等	
	食物の特徴(穀類・ソバ・芋類)	穀類	2	その他	米 米加工品 小麦 グルテン トウモロコシ 雑穀 アミノ酸の補足効果		
		ソバ	0.5	その他	ルチン 韃靼そば		
		芋類	0.5	その他	ジャガイモ サツマイモ		
	食物の特徴(砂糖類・甘味類・豆類・種実類)	砂糖類および甘味類	1.5	その他	黒砂糖 上白糖と三温糖 和盆 和盆 和盆 ハチミツ 異性化液糖 糖アルコール オリゴ糖		
		豆類	0.5	その他	大豆 種類		
		種実類	1	その他	アーモンド コマ クリ クルミ マツの実		
	食物の特徴(野菜類・果実類)	野菜類	2	その他	葉菜類 茎菜類 根菜類 果菜類 花菜類 特徴 栄養 キャベツ ホウレン草など		
		果実類	1	その他	リンゴ 柑橘類 特徴 グレープフルーツと降圧剤		
	食物の特徴(魚介類・肉類・油脂類)	魚介類の特徴	1	その他	白身と赤身の違い 部位と脂肪量 季節と脂肪量 養殖と天然魚		
		魚の脂肪	0.5	その他	DHA EPA 働き 多く含む魚		
		魚の鮮度	1	その他	死後硬直 鮮度 保存法		
		「食品交換表」で見える1単位の魚の量	0.5	その他	1単位の部位と量		
		肉類の特徴	0.5	その他	鶏・豚・牛肉の特徴		

表4 No.12 食生活管理士(株)フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
	肉類の脂肪		0.5	3大栄養素	LDLコレステロール原因	
	肉類の鮮度		0.5	その他	鮮度 保存法	
	「食品交換表」に見る1単位の肉の量		0.5	その他	1単位の部位と量	
	油脂類の特徴		0.5	その他	1g=9kcal	
	「食品交換表」で見ると1単位の油脂の量		0.5	その他	1単位の油脂量 油脂の種類と特徴	
	栄養素と食物	とりに過ぎている栄養素	2	食生活の変遷	1単位の多脂性食品量 調味料の塩分 リンを多く含む食品	
		不足しがちな栄養素	2	食生活の変遷	カルシウム・鉄・ビタミンB1・亜鉛・銅を多く含む食品	
		コラム 不足し菜がちな栄養素をおいしくとろう	1	その他	料理例	
	加工食品について	身近な発酵食品	1.5	その他	原料と製造方法 味噌・しょうゆ・納豆・漬物・酢純米酒	
		そのほかの身近な加工食品	0.5	その他	乾物 特徴 練り製品 大豆	
		加工食品と添加物	1	食品添加物	主な加工食品と添加物例	
	日本食品標準成分表	日本食品標準成分表とは	1	その他	概要 成分表の見方	
		日本食品標準成分表の利用	2	その他	具体的な利用の計算方法	
	おいしさとは	化学的要因	1	その他	五味 味の相互作用 香り	
		物理的要因	1	その他	テクスチャー 色	
		環境的要因	1	その他	心理的要因 生理的要因 先天的要因 後天的要因 環境的要因	
	食物アレルギー	食物アレルギー	1.5	アレルギー	食品表示 過敏症を起こす食品添加物 仮性アレルギー	
		除去食品と代替品	1	アレルギー	除去食と代替品の例 卵 牛乳・乳製品 小麦	
		食物アレルギーの軽減・予防	0.5	アレルギー	食べ方、頻度、量の注意	
	調理の基本と栄養	エネルギーの変化	2	その他	調理法によるエネルギー変化 吸油率 肉の脂肪 調味料の油	
		調味パーセント	2	その他	算出方法 利用方法	
		コラム 家庭で作る低カロリーのドレッシング	1	その他	レシピ	
	食品の科学	食物に含まれるビタミン量の変化	2	その他	保存法、調理法によるビタミンの変化 季節とビタミン 露地ものとハウス物 部位差 ガス貯蔵	
		食物のもつ酵素	1	その他	酸化酵素 ビタミンB1分解酵素 たんぱく質分解酵素 でんぷん消化酵素	
	生活習慣病とは	生活習慣病になる生活習慣とは	1.5	生活習慣病	食習慣 運動習慣 飲酒習慣 喫煙習慣 ストレス	
		メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)	2	生活習慣病	診断基準 特定健診・保健指導 内臓脂肪と皮下脂肪	
	生活習慣をチェクする	生活習慣をチェクする	2	生活習慣病	食習慣、運動習慣、飲酒・喫煙・ストレスのチェックリスト	
		生活習慣を検証する	1	生活習慣病	チェックリストの検証 5タイプ	
	行動を変える	行動変容とは	15	消費者対応その他	行動変容の5つのステージ	
		セルフモニタリング	1.5	消費者対応その他	セルフモニタリングの説明 物理的強化子 社会的強化子 心理的強化子	
		陥りやすい心理状態	0.5	消費者対応その他	憂鬱	
	行動療法	減量のための行動療法	2	消費者対応その他	行動療法とは 自己記録	
		タイプ別の改善目標	2.5	消費者対応その他	タイプ別の行動改善	
		コラム 減酒のための行動療法	1	消費者対応その他	現状を知る 休肝日宣言 量を決める 記録	
	食事分析	社員のKさんの1日の例	3	消費者対応その他	食事・行動記録例 交換表を使った分析	

表4 No.12 食生活管理士(検)フローチャート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
高血圧症	症状		1	生活習慣病	分類 高血圧の仕組み 合併症	
	原因		1.5	生活習慣病	食習慣 運動不足 寒暖差 喫煙・飲酒 ストレス 睡眠	
	食習慣		1.5	生活習慣病	食品交換表 減塩方法 治療用特殊食品	
心臓病	コラム 健診を受けるということ		1	生活習慣病	健診の必要性 検査値と生活習慣	
	症状		0.5	生活習慣病	心筋梗塞 虚血性心疾患の危険因子	
	原因		0.5	生活習慣病	食習慣 運動 排便 喫煙 飲酒	
糖尿病	食習慣		2	生活習慣病	肥満予防 脂質の質 LDLコレステロール 食物繊維 減塩 飲酒 食品交換表 抗凝固薬と食品	
	症状		1	生活習慣病	判定基準 インスリン 合併症	
	原因		1	生活習慣病	食の欧米化 食物繊維 ストレス	
脂質代謝異常症	食習慣		1	生活習慣病	食事療法 グリセミック・インデックス 食品交換表	
	症状		0.5	生活習慣病	診断基準	
	原因		1	生活習慣病	偏った食事 加齢 閉経 喫煙 運動不足	
痛風	食習慣		1.5	生活習慣病	飲酒 タウリン 食品交換表	
	症状		0.5	生活習慣病	正常値 慢性痛風	
	原因		1	生活習慣病	肥満 飲酒 ストレス プリン体	
腎臓病	食習慣		1.5	生活習慣病	適正エネルギー 水分 アルカリ性食品 食品交換表	
	症状		1	生活習慣病	腎臓の働き 検査項目 ネフローゼ候群 慢性腎不全 糖尿病性腎症	
	原因		0.5	生活習慣病	生活習慣 高血圧 糖尿病	
貧血症	食習慣		2.5	生活習慣病	カリウム 食塩 水分 たんぱく質 食品交換表	
	コラム 日本人の死因と健康		1	生活習慣病	死因 伝統型より健康型食事	
	症状		1	生活習慣病	貧血の種類 鉄欠乏貧血の診断	
骨粗鬆症	原因		0.5	生活習慣病	若い世代の偏食 欠食 必要量の増加	
	食習慣		2	生活習慣病	バランスのよい食事 吸収率を高める食事ポイント 鉄剤利用	
	症状		0.5	生活習慣病	骨とカルシウム 女性ホルモン	
胃腸病	原因		0.5	生活習慣病	原因と危険因子 骨粗鬆症の種類と原因	
	食習慣		1.5	生活習慣病	必要な栄養素 摂り過ぎに注意する栄養素 飲酒 ストレス	
	その他		0.5	生活習慣病	運動効果 Ca不足による疾病	
嚥下障害	胃炎・胃・十二指腸潰瘍		1	疾病その他	原因 食事のポイント	
	便秘・下痢		1	体の不調	症状 食事のポイント 強化食品の利用	
	その他		1	体の不調	口内炎・発熱・胃切除 食事ポイント	
子供の生活習慣病	嚥下のメカニズム		1	疾病その他	先行期 準備期 口腔期 咽頭期 食前期	
	嚥下障害の原因		1	疾病その他	咀嚼力低下 唾液分泌低下 食欲低下 喉の渇きを感じない	
	食習慣		1	疾病その他	調理の工夫 介護食品	
付録	症状		0.5	生活習慣病	肥満指数 肥満の害	
	原因		0.5	生活習慣病	嗜好偏重の食事 運動量の減少	
	食習慣		2	生活習慣病	肉から魚 噛む料理 間食 米離れ 調理の工夫 正しい食べ方	
付録		21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)の推進について(抜粋)	2	食育		

表4 No.12 食生活管理士(株)フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
テキ ス ト 健 康 な 体 作 り	運動の必要性	運動の必要性	1	その他	基礎代謝 最大酸素摂取量	
		運動で使われるエネルギー	0.5	その他	エネルギー源 エネルギー代謝	
		エネルギー収支バランス	1	その他	体重コントロール 体脂肪率のチェック 体重と体質 白色脂肪細胞 褐色脂肪細胞	
		運動・栄養・休養のバランス	0.5	その他	三角形のバランス	
	身体活動のメカニズム	運動器	1	その他	筋肉 骨 関節	
		運動器の連携	4	その他	自分の筋力チェック 筋力・柔軟性の機能向上 具体的運動例	
	運動の種類	運動の種類	1	その他	有酸素運動 無酸素運動	
		運動量、強度、時間	1.5	その他	時給的運動と筋力トレーニングのポイント 運動強度と心拍数	
		体力について	1	その他	健康作りのための体力	
	健康づくりのための運動習慣	健康作りのための運動	5	その他	健康づくりのための運動指針 身体活動量 エクササイズ表 事例 自分の身体活動量記入表	
	加齢による衰え予防の体操	柔軟性を高める 準備体操 主運動	0.3 1 2	その他 その他 その他	柔軟性の低下 柔軟体操の例 柔軟体操の例 柔軟体操の例	
		整理体操	0.5	その他	トリプトファンとビタミンB6	
		コラム セロトニンの効果	0.5	その他	肩こり体操の例	
	老化とは	コラム 肩こり体操	1	その他	老化現象 個人差 予防 脳機能 脳を鍛える	
		老化による体の変化	1.5	その他	加齢と運動 生活習慣が加齢に与える影響 老化現象の予防	
	老化予防の体操	生活の質(QOL) 正しい姿勢を保つ 基本姿勢と準備運動 主運動	1.5 0.3 1.5 2.5	その他 その他 その他 その他	深層筋 運動の具体例 運動の具体例 運動の具体例	
		整理体操	1	その他	運動の具体例	
	健康と睡眠	生活のリズムの乱れ	1.5	その他	レム睡眠とノンレム睡眠 食事と睡眠 空腹で目覚める 寝つきをよくする・悪くする食 物 夕食の工夫	
		不眠とは	1	その他	睡眠時無呼吸症候群 体内時計	
		健康作りのための睡眠指針	1	その他	快適な睡眠のための7カ条 睡眠障害対処12の指針	
	ストレスに強くなる	1	その他	ストレス対処の必要性 ストレスと健康 種類 ストレス反応		
	ストレスとは	1	その他	ストレスと糖分・生活習慣 栄養素		
	ストレスと食事	0.5	その他	感情コントロール運動		
	ストレスと運動	0.5	その他	積極的休息		
	ストレス対処法	0.5	その他	近年の食年表 内食・外食・中食		
日本人の食歴	近年の食文化史	1.5	食生活の変遷	食のもつ働きと目的の違い スローフード運動 伝統食・郷土食		
	食の価値観の多様化	1.5	食生活の変遷	食の自分史を作る記入表 東西の食文化の違い		
自分の食歴	時代と食 考察	2.5	その他	自分の食生活の考察		
	食の自立とは	0.5	その他	食の自立チェック 500円で昼食を食べる		
食の自立	食の自立とは	3	その他	標準体重 体脂肪率 原因		
ダイエット	肥満とは	1.5	生活習慣病	食事の回数 栄養素を減らさない ダイエットの科学 部分痩せ 運動		
	食習慣	1.5	生活習慣病	特別用途食品 特定保健用食品 栄養機能食品 いわゆる健康食品 ハーブ		
	健康食品のとり方	1.5	定義・分類			

表4 No.12 食生活管理士(株)フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
テキスト5 食の安全と環境	食事のとり方	とり方	1.5	摂取について	栄養素が不足しがちなケース 摂取の注意点 食品別にみるとり方のポイント	
	食品の表示	食べるマナー	0.5	食育	楽しくよく噛む 薄味 朝食 野菜 果物 適量 器 命をいただく	
		表示と法律	2.5	食育	表示項目 原産地表示 表示例	
		栄養素の表示	1	品質に関する表示	栄養表示 栄養強調表示 絶対表示 相対表示	
		遺伝子組み換え食品	1	栄養・健康に関する表示	指定農作物と指定加工品 表示例	
		食物アレルギー表示	0.5	栄養・健康に関する表示	特定原材料 表示例	
	食品の安全性	JASマーク	1	JAS法	等級・特定・有機・生産情報公表 各マークについて図と説明	
		厚生労働省が発行しているマーク	0.8	保健機能食品 HACCP 法令・法規その他	特定保健用食品 特別用途食品 JHFAマーク HACCP認証マーク	
		米のマーク	1	法令・法規その他	情報提供マーク Fマーク 無洗米認証マーク	
		公正取引協議会のマーク	0.5	法令・法規その他	飲用乳の公正マーク 生めんの公正マーク	
	食品の流通	そのほか	1	法令・法規その他	冷凍食品 ユニバーサルデザイン全国餅興業協同組合 冷凍麵協会 SQ 地域特産品 各マークと説明	
		食品の流通経路の変遷	1.5	その他	生産者から消費者へ 分業のはじまり 加工食品と食品工場 食品工業と外食産業の発達 多様化	
		現代の流通方法	0.3	その他	コールドチェーン トレーサビリティ制度	
		食品流通が抱える問題点	0.5	その他	輸入食品	
		これからの流通経路	0.5	その他	地産地消運動	
食品衛生法		1	食品衛生法	食品衛生法とは 食品衛生法第6条		
食品と寄生虫		1	食品衛生	飲料水・野菜・果物を介して感染するもの 魚介類から感染するもの 肉類から感染するもの		
衛生害虫・衛生動物		1	食品衛生	ハエ ゴキブリ ネズミ 貯蔵食品害虫		
細菌性食中毒		2	食品衛生	原因 症状 汚染経路 予防法 サルモネラ菌・腸炎ビブリオ菌・ブドウ球菌・ボツリヌス菌・O157・ウェルシュ菌・セレウス菌・カンピロバクター		
ウイルス性食中毒		0.5	食品衛生	症状 汚染経路 予防法 ノロウイルス・ロタウイルス		
台所用品の衛生について	自然毒の食中毒	1	食品衛生	動物性自然毒 植物性自然毒		
	食中毒の予防法	1	食品衛生	細菌性食中毒を防ぐ方法 正しい手洗い		
	食中毒を防ぐ心構え	0.3	食品衛生	予防の心構え		
	食物・調理器具の管理	1.3	食品衛生	食物の加熱 調理後の食物の管理 冷蔵庫内での注意 ゴキブリ・ネズミ対策		
	殺菌消毒法	0.8	食品衛生	科学的方法と物理的方法の長所と短所		
	水の衛生	0.5	食品衛生	水のチェック 換気		
	常温での保存	0.5	食品衛生	台所での保存方法		
	冷蔵庫での保存	1	食品衛生	冷蔵庫 チルドルーム 冷凍室 野菜室		
	冷凍食品	1	食品衛生	冷凍食品の上手な買い方と保存方法 解凍方法		
	食物の加工と貯蔵	2	食品衛生その他	発酵法 乾燥法 漬物法 低温貯蔵法 空気を遮断法 燻煙法		
調理のコツ	調理の工夫	1.5	その他	魚を煮る 調味の順序 落とし蓋 米をとぐ 食物を洗う 茹でたあとに洗うものと洗わないもの 浸す		
	食物の特徴と調理	1.5	その他	牛乳の調理 干しシイタケの戻し方 茹で卵 豆腐		
食汚染への対応		過去の歴史的惨事	1	食品衛生その他	水俣病 イタイイタイ病 森永ヒ素ミルク事件 カネミ油症事件	

表4 No.12 食生活管理士(株)フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
		近代の食の事件	0.5	食品衛生その他	産地、品質、銘柄、使用原料の偽装・虚偽表示	
		私たちができること	1	食品衛生その他	魚のメチル水銀対策 回転食	
	現代の食・未来食	現代の食志向	1.5	食生活の変遷	新鮮・安心・本物志向 グルメ・高級化志向 簡便化志向 健康志向 食の二極分化	
		未来食	1.5	食生活の変遷	温故知新 生命の循環 未来食	
	安全な食物の選び方・食べ方	安全な食をどのように選ぶか	2.5	その他	食品表示の比較例 本物を見抜く力 鮮度と栄養	
		食物の下処理、調理法	1	その他	農薬 抗生物質、女性ホルモン様物質、ダイオキシン	
		体内の抵抗力を強くする	1	その他	抗酸化物質を含む食品	
		食のリスクとは	0.5	その他	起こる頻度と被害の状況	
	食とエコロジー	地球環境と食料	1	その他	環境破壊 輸入食品 フードマイレージ 食料問題と飽食	
		エコッキング	1	その他	食物の選び方、買い方 地球に優しい家庭料理 後片付けのポイント 上手な保存方法	
		リサイクル	0.5	その他	活かし方、捨て方の工夫 ゴミを減らす工夫	
	食の情報—フードファティズム	フードファティズムとは	1.5	フードファティズム	具体例 バターとマーガリン アルカリ性食品と酸性食品 体に脂肪がつきにくい油 野菜ジュース	
		メディアリテラシーとは	1	消費者対応その他	情報の流行 完全食品 正しい判断	
	食生活管理士の心構え	バランスのよい食生活	3	消費者対応その他	健康 食習慣 料理 万国共通の食 共食 実行できる知識 自然の摂理 食環境	

表4 No.13 サプリメントコーディネーター (株)日本フローラルアート

初級コース テキスト3冊 通信 期間4か月 28,700円 修了証別途3,150円

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
第1章 サプリメントの基礎知識	サプリメントとは何か サプリメントに使用される添加物 法律からみたサプリメント	サプリメントの定義	1	定義・分類	制度化されたものとされていないもの	柳樂泉 著 メディアカルサポートスクール・国際健康医療支援協会・末木一夫 監修
		サプリメントの必要性	5	食生活の変遷 健康商品の現状と襲来	食物に含まれる栄養素の変化 エネルギーの栄養素別摂取構成 ストレスによるビタミンの消耗 欠食率の増加 疾病予防のためのサプリメント	
		アメリカでのサプリメント事情	4.5	海外事情	認知・普及の段階 マクガバンレポート 法律の制定と普及の進展 DSHEAにおける定義 医療への利用 市場の特性 アンチエイジングのための摂取	
		日本のサプリメント	1.5	健康の概念 健康商品の現状と将来	法律の制定と普及の流れ 食品の3つの機能 普及の進展 用途の拡大	
		使用方法による分類	2	定義・分類	日常的に摂取するグループ 体の状況に応じて摂取するグループ	
		形状による分類	2	品質・製造管理その他	錠剤 ハードカプセル ソフトカプセル パウダー タイムリリース錠 カプレット 液体 チュアブル錠 マルトタイプ	
		添加物とは何か	0.2	品質・製造管理その他	添加物の使用	
		添加部との種類と役割	1	品質・製造管理その他	結合剤 乳化剤 滑沢剤(固形防止剤) 被膜剤 色素・香料・甘味料	
		保健機能食品とは	0.3	保健機能食品	保健機能食品制度の制定	
		保健機能商品の概要	3	保健機能食品	保健機能食品 特定保健用食品 栄養機能食品	
		1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上・下限値の規格基準	1	保健機能食品	規格基準値 ミネラル ビタミン	
		栄養機能表示と注意喚起表示	1.2	保健機能食品	栄養機能表示と注意喚起表示一覧表	
		天然と合成の違い	1	保健機能食品	天然と合成の存在	
第2章 優しい栄養学	栄養とは何か 栄養素とは 六大栄養素の役割 エネルギーとは カロリーとは 糖質 脂質 タンパク質 ビタミン ミネラル(無機質) 食物繊維	医薬品との違い	0.5	定義・分類	医薬品、医薬部外品 栄養補助食品の分類	柳樂泉 著 メディアカルサポートスクール・国際健康医療支援協会・末木一夫 監修
		サプリメントの副作用	1	健康被害	モニタリング検査 安全性、原材料表示等に関わる法律名	
		薬との併用について	1.3	健康被害	降圧剤、糖尿病治療薬、抗うつ剤、風邪薬・利尿剤、下剤との具体例	
		サプリメントの摂取法	0.7	摂取について	いわゆる健康食品の摂取量および摂取方法の表示に関する指針	
		ラベルの読み方	0.7	品質に関わる表示	成分表示欄 原材料名欄	
		保健機能食品表示例	2.5	栄養・健康に関わる表示	ラベル表示 栄養機能食品の表示の改正点 表示例	
		栄養とは何か	0.5	体のしくみ	栄養の定義	
		栄養素とは	0.3	体のしくみ	栄養素の定義	
		六大栄養素の役割	2	体のしくみ	六大栄養素と働き 三大栄養素 ビタミン・ミネラル 食物繊維	
		エネルギーとは	0.7	エネルギー	三大栄養素のエネルギー量	
		カロリーとは	0.3	エネルギー	カロリーとは 基礎代謝	
		糖質	1	3大栄養素	働き とり方	
		脂質	2.5	3大栄養素	働き 脂肪酸の種類と特徴 飽和脂肪酸の特徴 不飽和脂肪酸の特徴 一価不飽和脂肪酸 多価不飽和脂肪酸 n-6系 n-3系	
タンパク質	2	3大栄養素	働き アミノ酸 アミノスコア 必須アミノ酸			
ビタミン	13	ビタミン・ミネラル 栄養素	働き 種類 化学物質名 生理作用 欠乏症 過剰症 含有する食品 ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・ナイアシン・パントテン酸・ピオチン・ビタミンC・ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンK ビタミン様物質 コビキノン αリポ酸 ビタミンU パラアミノ安息香酸 ビタミンP			
ミネラル(無機質)	7	ビタミン・ミネラル	生理作用 欠乏症 摂取状況 過剰症 含有する食品 Ca・Fe・Cu・Mg・Se・Cr・Mo・P・Na・K・I・Mn・Co・Cl・S			
食物繊維	1	食物繊維	期待される働き 不溶性と水溶性			

表4 No.13 サプリメントコーディネーター (株)日本フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
第3章 サプリメントの選び方 第1章 サプリメントを選ぶ際に必要な知識	食事摂取基準について 食生活指針と食事バランスガイド 摂取・消化のしくみ 吸収のしくみ 代謝のしくみ 排泄のしくみ	その他の重要な役割をもつ栄養素	3.3	栄養学その他	抗酸化物質の種類 SOD カタラーゼ グタチオンブルオキシダーゼ 酵素 潜在酵素 植物酵素	執筆者 監修者
		日本人の食事摂取基準	2.5	食事摂取基準	食事摂取基準概要 食事摂取基準の利用法	
		三大栄養素の食事摂取基準	3.5	食事摂取基準	エネルギーの食事摂取基準 肥満度 基礎代謝 身体活動レベル タンパク質の食事摂取基準 脂質の食事摂取基準	
		その他の食事摂取基準	5	食事摂取基準	食物繊維、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、ミネラルの食事摂取基準	
		食生活指針	2	食育	食生活指針内容	
		食事バランスガイド	2	食育	食事バランスガイド図 見方	
		摂取・消化のしくみ	1	体のしくみ	口腔 摂取・消化のしくみ	
		吸収のしくみ	1	体のしくみ	栄養素吸収のしくみ	
		代謝のしくみ	1	体のしくみ	ブドウ糖の代謝	
		排泄のしくみ	1	体のしくみ	脂質の種類とその代謝 タンパク質の合成と分解 便排泄のしくみ 尿排泄のしくみ	
第1章 サプリメントを選ぶ際に必要な知識	サプリメントの選び方	基礎知識	15	健康食品の現状と将来 食品添加物 消費者対応その他	栄養に関する正しい知識 主な栄養素 不足に注意したい栄養素 年齢 年代別の栄養 疾病予防のための栄養 栄養素の欠病と過剰症 栄養学の動向 サプリメントの含有成 分に関する知識 製品の安全性 JHFAの基準 その他の基準 添加物の確認 食品添加 物の目的別分類 副作用・有害作用・医薬品との併用に関する知識	
サプリメントのとり方	有効性の測り方 サプリメントに関する現状の問題 理想的な食とサプリメントの組み合わせ	チェックポイント	9	健康被害 品質・製造管理その他 品質に関する表示	成分表示が明確か 加工食品の品質表示基準 原材料の記載順 内容量 副作用 関連 情報の確認 過去の事例 天然品と合成品の選択とそのポイント 原材料の確認 加工 法の確認 吸収力 購入単位の確認 含有成分量の確認	
		サプリメントを何で飲むか	0.5	摂取について	水または白湯 嗜好飲料 アルコール	
		摂取のタイミング	1.5	摂取について	ビタミン、ンパク質、ミネラルの場合 摂取のポイント	
		保存方法と期間	1	品質・製造管理その他	保存方法と期間	
		どのくらいの期間飲むとよいのか	0.5	摂取について	摂取期間	
		有効性があるかどうかの判断	0.5	摂取について	判断の考え方	
		誇大広告	1	健康増進法	健康増進法	
		薬品と粉らわしい表示	1	栄養・健康に関わる表示	医薬品的な効果・効能の不適判断事例 好転反応	
		健康への近道とは	1.5	健康食品の現状と将来	現代の食生活問題点 ストレスと抗酸化サプリメント	
		理想的な食とサプリメントの組み合わせ	0.5	消費者対応その他	食事 サプリメントの摂取順序 症状と不足しているようなそのチェックリスト表	
サプリメントと代替医療	サプリメントに対する考え方	サプリメントに対する考え方	0.8	その他	代替医療 日本ホフイステック医学協会	
サプリメント	サプリメント	サプリメント	0.2	健康食品の現状と将来	医療現場への期待	
サプリメント	サプリメント	サプリメント	3	ハーブ	ハーブの定義 歴史 含まれる成分 アルカロイド ポリフェノール フラボノイド サポニン 精油 粘液質	
サプリメント	サプリメント	サプリメント	2	ハーブ	使用した製品 サプリメントとしてのハーブ エキサセア アーティーチョーク ネットル	

表4 No.13 サプリメントコーディネーター（株）日本フローラルアーク

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
		ハーブサプリメント摂取上の注意	1	相互作用	ハーブ	医薬品との相互作用 オーガニック 名称の違い
	ファイトケミカル	ファイトケミカルとは	2.5	栄養素	海外事情	ファイトケミカルの分類 ポリフェノール系 カロテノイド系 テルペン系 イオウ化合物系 アメリカで注目される植物食品
		抗酸化ビタミンとファイトケミカル	3	栄養学その他		活性酸素 生じやすい原因 有害反応 抗酸化ビタミン ファイトケミカルと抗酸化作用
		ファイトケミカルの働き	1	栄養学その他		抗酸化物質の働き 予防
		摂取方法	0.5	栄養学その他		食事基本
	ポリフェノール	ポリフェノールの分類	2.3	その他の健康食品		ポリフェノールの効果 働き フェニルカルボン酸系 リグナン系 クルクミン系 クマリン系
		フラボノイド	2.7	その他の健康食品		フラボノイドの種類 多く含む食品 働き アントシアニン ルチン カテキン イソフラボン アントシアニン ケルセチン
	テルペン類	テルペンの働き	1	その他の健康食品		特徴 働き サポニン リモネン ロズマリン
		香り成分	1	ハーブ		エッセンシャルオイルの成分と主な作用
	カロテノイド	カロテノイドとは	0.3	その他の健康食品		カロテノイドについて
		カロテノイドの特徴	0.3	その他の健康食品		特徴
		カロテノイドの種類	2.3	その他の健康食品		特徴 含有成分 α -カロテン β -カロテン γ -カロテン リコピン アスタキサンチン β -クリプトキサンチン カプサイジン ルテイン ゼアキサンチン カンタキサンチン
	イオウ化合物	サプリメントで主に使用されるカロテノイドの働き	1	その他の健康食品		特長 アスタキサンチン カプサイジン ルテイン ゼアキサンチン
		イオウ化合物の特徴	0.2	その他の健康食品		特長
		イオウ化合物の種類	0.5	その他の健康食品		イオウ化合物と含まれる食品
		主なイオウ化合物の働き	1	その他の健康食品		アリイン アリシン イソチオシアナート
		摂取時の注意点	0.3	その他の健康食品		刺激と胃腸 ニンニクの過剰摂取
	グルカン類	グルカンの種類	0.3	その他の健康食品		種類
		β -グルカンを多く含むキノコの種類	1.6	その他の健康食品		アガリクス・ブラゼイ・ムリル シイタケ カワラタケ マイタケ ハナヒラタケ
		β -グルカンの働き	0.3	その他の健康食品		抗ガン剤 血圧降下作用
	サプリメントコーディネーターの役割づけ	サプリメントコーディネーターの役割	2.7	消費者対応その他		高まるニーズ 資格の位置づけ 業務の範囲
		初級コースで身につけたい知識	0.3	消費者対応その他		初級コースのキースト内容
	厚生労働省の取り組み	保健機能食品等に係るアドバイザリースタッフの養成	1	消費者対応その他		厚生労働省の取り組み アドバイザリースタッフの定義
		アドバイザリースタッフの基本的な考え方	1	消費者対応その他		アドバイザリースタッフの必要性 養成の主な対象 アドバイザリースタッフの求められる知識
	アドバイスの注意点	消費者心理	1.5	健康食品の現状と将来		サプリメントに関する消費者動向 サプリメントに関する消費者心理
		商品説明の注意点	0.3	健康食品の現状と将来		アドバイスの仕方の注意
		コーディネーターの責務	1.2	消費者対応その他		医薬品ではないという認識 副作用やリスクについて
	活躍の場について	サプリメントについて学ぼうとする理由	0.8	その他		理由の例
		現場で活躍している人たち	1.2	その他		活躍している3事例
	付録	さまざまなハーブ	12	ハーブ 相互作用		名称 学名 原産地 使用部位 期待される効能 有効成分 作用メカニズム 副作用 注意点 薬とハーブの相互作用 アロエ・アガリクス・イチヨウ葉・ウコン・エキナセア・エンジュ・ギンガルシニア・ギムネマ・キヤッツクロウ・クランベリー・桑の葉・高麗ニンジン・セントジョーンズワート・大豆イソフラボン・ニンニク・ノコギリヤシ・フラスノキ・シロネ・アザミ・ブルーベリー・マカ・メリロート
	健康とは	健康の定義	0.5	健康の概念		WHO定義 オプティマムヘルス
		健康維持のポイント	0.5	健康の概念		グレーゾーン

表4 No.13 サプリメントコーディネーター 株式会社フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
第1章 サプリメントの目的別処方	ライフステージとサプリメント	乳幼児・成長期と栄養	2.5	ライフステージ別	乳児期 幼児期 学童期 中学生・高校生	
		老年期と栄養素	0.5	ライフステージ別	お勤めのサプリメント	
		妊娠・授乳期と栄養素	3.5	ライフステージ別	妊娠・授乳期の特徴 摂取を心がけたい栄養素	
		コラム 五大アレルゲン	0.5	健康・栄養に関する表示	特定原材料 特定原材料に準ずるもの	
		ストレス	1	体の不調	身体への影響 食事とサプリメント対策	
		タバコ	1	体の不調	タバコの害 妊婦に及ぼす害 食事とサプリメント対策	
		お酒をよく飲む	2	体の不調	アルコール分解のメカニズム 身体への害 食事とサプリメント	
		疲れ目・ドライアイ	0.8	体の不調	症状 対策	
		骨・腰痛	1.2	体の不調	原因と症状 脊椎や筋肉の異常、老化、内臓疾患、精神的おの 対策	
		野菜嫌い	1.4	食生活の変遷	野菜摂取の現状 対策	
		肉を好んで食べる	1	食生活の変遷	肥満への影響 対策	
		揚げ物をよく食べる	0.6	食生活の変遷	身体への影響 対策	
		インスタント食品やジャンクフードをよく食べる	1	食生活の変遷	身体への影響 対策	
		甘いものが好き	0.5	食生活の変遷	身体への影響 対策	
		塩辛いものが好き	1	食生活の変遷	身体への影響 対策	
		食欲不振	0.5	食生活の変遷	身体への影響 対策	
		生活習慣病とは	0.7	生活習慣病	間違った食習慣と生活習慣病	
		高血圧症	2	生活習慣病	血圧分類 原因 対策	
		高脂血症	1.3	生活習慣病	原因 対策	
		糖尿病	3.5	生活習慣病	原因 検査 診断基準 対策	
		脳血管疾患	1.5	生活習慣病	脳梗塞、脳出血 原因と症状 対策	
		心疾患	0.7	生活習慣病	狭心症、心筋梗塞 原因と症状 対策	
		動脈硬化	1.3	生活習慣病	原因と症状 対策	
		がん	2	生活習慣病	原因 対策 がん予防15カ条	
		肝機能の低下	1.6	生活習慣病	肝臓の機能 原因と症状 対策	
		骨粗鬆症	1.8	生活習慣病	原因と症状 対策	
		前立腺肥大	1	生活習慣病	原因と症状 対策	
病後の体力低下	0.5	生活習慣病	対策			
肥満	4.3	生活習慣病	肥満の定義 判定基準 分類 脂肪の役割 対策			
特定健康診査・保健指導の義務付け	2	生活習慣病	メタボリックシンドロームとは 特定健康診査・保健指導の内容			
よくある体の不調	1	体の不調	原因と症状 対策			
肩凝り	1	体の不調	原因と症状 対策			
冷え性	2	体の不調	原因と症状 対策			
花粉症	2	体の不調	原因と症状 対策			
鼻血	1	体の不調	原因と症状 対策			
頭痛	1	体の不調	原因と症状 対策			
疲れ・イライラ	0.5	体の不調	原因と症状 対策			
不眠	1	体の不調	眠りのメカニズムと不眠の原因 対策			

表4 No.13 サプリメントコーディネーター (株)日本フローラルアート

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
		つめのトラブル	1	体の不調	原因と症状 対策	
		手足のむくみ	0.8	体の不調	原因と症状 対策	
		スタミナ不足	0.5	体の不調	原因と症状 対策	
		胸やけ・胃もたれ	1	体の不調	原因と症状 対策	
		関節痛	1	体の不調	原因と症状 対策	
		口内炎	0.5	体の不調	原因と症状 対策	
		味覚障害	0.8	体の不調	原因と症状 対策	
		虫歯と歯周病	1.2	体の不調	虫歯の原因と症状 歯周病の原因と症状 対策	
	その他の悩み	抜け毛	1.7	体の不調	原因 対策	
		精力減退	1	体の不調	原因 対策	
		物忘れ	1	体の不調	原因 対策	
		便秘	1.3	体の不調	原因 対策	
	女性特有の症状	貧血	1.2	体の不調	原因 対策	
		月経痛・生理不順	1.2	体の不調	原因 対策	
		月経前症候群	0.8	体の不調	原因 対策	
		更年期障害	0.8	体の不調	原因 対策	
	皮膚美容とサプリメント	美しい肌とは	6	体の不調	美しい肌の5つの条件 肌のトラブル要因 皮膚の役割 皮膚の構造	
		コラーゲン 肌の状態	1	体の不調	肌の状態	
		美肌の5つの条件を100%に近づけるために必要なこと	2	体の不調	十分なケア 栄養のバランス 十分な睡眠とゴールデンタイム 休息	
	内臓トラブル	肌トラブルとサプリメント	7	体の不調	シミ・ソバカス 肌の乾燥 シワ・たるみ ニキビ フケ	
		肌は内臓の鏡	3	体の不調	胃腸の働き低下とトラブル 腎臓の働き低下とトラブル 卵巣機能低下とトラブル	

表4 No.18 認定サプリメントアドバイザー 日本アンチエイジング歯科学会

認定試験は年1回(過去5回秋に)4日間の講習をうけ4日目に試験。
 対象者: ドクター、歯科スタッフ、学会員試験は会員で無いと受けられない。受講は一般でも良い。(料金別)
 受講料4万円 試験料3万円 不合格の場合2万円返却 入金金2万5千円 年会費6千円

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリ	キーワード	執筆・監修者
健康と栄養	健康と栄養	今、なぜ栄養が必要か	2	食育	食物の機能、健康寿命を支える「日本型食生活」	発行人 松尾通 編集 金子伸 製作 日本アンチエイジング歯科学会 協力 榊フアンケル
		日本人の栄養状態(国民健康・栄養調査より)	3	食育	脂肪エネルギー比率、食塩、朝食の欠食率、野菜の摂取量、食糧の需給	
		日本人の健康状態	1	生活習慣病	メタボリックシンドロームと診断基準	
		国の施策～健康日本21・日本人の食事摂取基準・食生活指針～	2	食育	栄養状態、栄養素(食物)摂取状況の改善、知識・態度・行動変容の促進	
		日本人の食事摂取基準(2005年版)	3	食事摂取基準	目的と対象、摂取基準の指標	
		食生活指針	2	食育	QOLの向上に食生活が大きな役割	
		「食育」の推進	3	食育	ハイスコアプロローチとピュレーションアプローチ、栄養学から見た咀嚼の重要性	
		歯科スタッフができる健康へのアプローチ	1	その他	医療従事者による健康への関わり方、医療と歯科保健指導	
		健康の基本は毎日の生活の見直しから	1	その他	口腔や歯の健康維持・増進は大切	
		食事からでは不足する現状の栄養状態	3	食育	噛むことの大切さ、若年性歯周炎、バランスの良い食事とは?	
栄養学	栄養学	アンチエイジングへ向けたこれからの保健指導	1	食育	正しい食生活提案(サプリメントも含め)患者とのコミュニケーション能力の向上	
		三大栄養素と五大栄養素	7	三大栄養素 ビタミン・ミネラル	炭水化物の役割と種類、脂質の役割と種類、ビタミン・ミネラル、ミネラルの種類と働き	
		消化と吸収	13	体のしくみ	栄養分のゆくえ、三大栄養素の消化と吸収、消化器の働き、ヒトの消化の過程、しくみと働き(肝臓、膵臓、その他の臓器) 消化管、酵素、自律神経	
		栄養士・管理栄養士の職域について	1	その他	栄養士・管理栄養士の定義と職場	
		これまでの栄養指導の限界とこれからの栄養指導	2	食育	患者個人のQOLを考慮しいわゆる「バランスのよい」食事のアドバイスができるようにしたい	
		食事バランスガイドについて	2	食育	バランスコマ	
		食事の組み立て方	2	食育	1日分の適量を把握する、食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ、バランスコマの良い例・悪い例	
		6つの食品群について	1	食育	食品を6つにわけた表(食育に利用されている)	
		アンタルスタップとしての活用法	1	栄養管理・栄養アセスメント	対象の把握ー栄養アセスメント、各種調査	
		年別の栄養について	0.2	栄養管理・栄養アセスメント	年別別、妊婦の栄養所要量は異なる	
ライフステージと栄養指導	ライフステージと栄養指導	乳幼児期の栄養と食事	2	栄養管理・栄養アセスメント	乳汁栄養、離乳期、幼児期 食教育	
		小学生から中高生の栄養と食事	2	栄養管理・栄養アセスメント	食べすぎ対策、野菜不足の解消妊産婦の食事の注意	
		成人期の栄養と食事	1	栄養管理・栄養アセスメント	カルシウム不足に注意、標準体重の維持、塩分ひかえめ	
		後年期の栄養と食事	0.4	栄養管理・栄養アセスメント	生理機能が低下するので、個人の状態を把握し栄養のバランスを考える。カルシウムや水分は充分にとる	
		老年期の栄養と食事	1	栄養管理・栄養アセスメント	サプリメントの定義 サプリメントの位置づけ	
		現状のサプリメント事情	1	定義・分類	医薬品の開発・製造に関する基準(GLP, GCP, GMP) ISO 食品衛生管理	
		品質管理とその基準	1.3	品質・製造管理その他	医薬品の判断基準 サプリメント素材と薬事法食薬区分 日本では食品として扱える素材	
		医薬品の規定に関する基準(食薬区分)	2	薬事法		
		サプリメントの概要				

表4 No.18 認定サプリメントアドバイザー 日本アンチエイジング歯科学会

テキスト	大目次	小目次	頁数	カテゴリー	キーワード	執筆・監修者
	サプリメント関連法規	食品基本法 健康増進法 薬事法 食品衛生法 JAS法 法令法規その他 GMP HACCP 品質・製造管理その他 品質に関わる表示 栄養・健康に関わる表示	4	健康増進法 食品衛生法 JAS法 法令法規その他 GMP HACCP 品質・製造管理その他 品質に関わる表示 栄養・健康に関わる表示	食品安全基本法 健康増進法 食品衛生法 薬事法 景品表示法 食品の機能とその取扱い 「栄養機能食品」(規格基準型食品)「特定保健用食品」(個別評価型食品) 保健機能食品の表示の要件	
	保健機能食品	保健機能食品	0.6	保健機能食品		
	栄養機能食品	栄養機能食品	2	保健機能食品	12種類のビタミンと5種類のミネラル 栄養機能表示と科学的根拠の表 ビタミンとミネラルの配合限度量の表	
	特定保健用食品	特定保健用食品	4	保健機能食品	特定保健用食品の表示内容、関与成分と許可マーク 特定保健用食品の利用法 特定保健用食品の種類 新しい特定保健用食品の制度(条件付特定保健用食品、規格基準型、疾病リスク低減表示)	
	活性酸素と抗酸化酵素	活性酸素と抗酸化酵素	0.5	健康食品その他	活性酸素とは 抗酸化酵素とは	
	サプリメント活用の基本	サプリメント活用の基本	1	摂取について	体質や疾病を考慮したうえで上手に摂りたいサプリメント	
	サプリメント使用における注意点(食物アレルギー)	サプリメント使用における注意点(食物アレルギー)	2	アレルギー	食物アレルギーとは アレルギーに関する表示	
	医薬品総論	医薬品総論	2	概要	医薬品とは? 医薬品の定義 医薬品の目的「医薬品」として販売するための条件	
	体内での医薬品の働き	体内での医薬品の働き	1	薬理学	体内での医薬品の働き 薬物の効き目の指標(生物学的利用率)と消失速度の指標(生物学的半減期)	
	薬効に影響を及ぼす因子	薬効に影響を及ぼす因子	2	薬理学	薬物動態学的因子 用量 年齢 プラセボ効果	
	薬物相互作用	薬物相互作用	2	相互作用	薬物相互作用の種類 血漿タンパク質を介した分布過程での薬物相互作用 吸収過程における薬物相互作用 作用過程における薬物相互作用	
	薬と食品の関係(薬物-食物間相互作用)	薬と食品の関係(薬物-食物間相互作用)	2	相互作用	相互作用の起こる場所と機序 アルコール類と薬物 吸収過程における食物成分と薬物 代謝過程における食物成分と薬物 薬理作用を有する食物成分と薬	
	サプリメントと医薬品の違い	サプリメントと医薬品の違い	1	定義・分類	サプリメントは「補う」という意味 安易な使用に注意	
	治療薬の服用によって補充が必要となる成分	治療薬の服用によって補充が必要となる成分	0.5	医薬品その他	高脂血症治療薬(スタチン系薬剤)におけるコエンザイムQ10補充 H2受容体拮抗薬や制酸剤治療における葉酸補充	
	サプリメントと医薬品の相互作用	サプリメントと医薬品の相互作用	1	相互作用	セントジョーンズワートと免疫抑制剤(シクロスポリン) にくにくとプロテアーゼ阻害薬(サキナビル) イチョウ葉や高麗人参と免疫抑制剤(シクロスポリン) 手術前後のサプリメントの服用に関して	
	サプリメント推奨実践	サプリメント推奨実践	0.5	カウンセリング	歯科保健指導は相手のQOLを向上させるための知識と行動を伝えることにある	
	コミュニケーションの基本	コミュニケーションの基本	1.5	カウンセリング	話のポイントをとらえる より良い聞き手になる	
	コミュニケーションの障害	コミュニケーションの障害	1.5	カウンセリング	自分のブロックキングの癖を知り、相手の考え方や感じ方を良く聞く	
	相手の話を確認する	相手の話を確認する	1	カウンセリング	確認の仕方の例 相手に共感する	
	カウンセリングアドバイザーの実施パターン	カウンセリングアドバイザーの実施パターン	1.5	カウンセリング	一般的な診療中に行う場合(ブラッシング指導のなかで、栄養カウンセリングを行う) プロトコルでわかる基本情報 診療中チャットやエアースライドの会話から	
	参考文献	参考文献	0.7			

厚生科学研究費補助金(食品の安心・安全確保推進研究事業)
(分担)研究報告書

幼児にサプリメントを利用させている保護者の食・栄養に関する知識や情報源
に関する調査

主任研究者 梅垣 敬三 (独)国立健康・栄養研究所情報センター
研究協力者 橋本 洋子 秋草学園短期大学
佐藤 陽子 (独)国立健康・栄養研究所情報センター
中西 朋子 (独)国立健康・栄養研究所情報センター

研究要旨

幼児のサプリメントの利用実態とその保護者の食や栄養に関する知識や情報源についてアンケート調査を行った。サプリメントという言葉に明確な定義がないことから、今回の調査ではサプリメントを錠剤・カプセル状のものに限定した。対象者は、6都県(青森、山形、茨城、埼玉、東京、千葉)の幼稚園もしくは保育所に通う幼児の保護者1,844人とし、1,050人(有効回収率55.7%)から回答を得た。その結果、幼児のサプリメント利用経験者は9.8%であった。幼児を持つ保護者は、5大栄養素のはたらきについてはよく理解しているが、摂取する分量の概念や食品の安全性に関してはやや誤解が見られ、国の制度・調査については、知らない者が多かった。また、栄養や食に関する判断を行う際、最も参考にしている情報源は、テレビ・インターネットであり、政府機関の発行物はほとんど参考にされていなかった。以上の結果から、公的もしくは専門機関からのより積極的な情報提供の必要性が示唆された。

A. 目的

近年、サプリメントは、その種類も入手経路も多様化し、誰でも手軽に購入することが出来るようになった。それに伴い、成人のサプリメント利用経験者は増加し、現在では成人のみならず幼児を対象としたサプリメント製品が流通するようになった。一方、消費者の食品の安全性に対する関心や不安の高まりを受け、不安を煽りサプリメント等の製品購入に誘導する販売方法も見受けられる。発育途上である幼児は、成人よりも摂取した成分の影響を受けやすいと考えられる。サプリメントの有効性について幼児で得られた科学的情報は極めて少ないことや、幼児で安全性を評価したサプリメントはほとんどないという問題もある。また、特定の成分の過剰摂取、健康リスクといった問題が指摘され

ており、医薬品を不法に添加したサプリメントによる健康被害が既に報告されている。このような状況から、幼児における積極的なサプリメント利用は推奨できない。我が国ではサプリメントに明確な定義はないが、サプリメントを特定成分が濃縮された錠剤・カプセル・粉末・エキスとして、その利用調査を行ったところ、幼児の15%に利用経験が有り、保護者の食や栄養の知識には誤解があることが示唆された。本研究では適切な情報提供のための資料作成を目的に、幼児を持つ保護者に対して、サプリメントや栄養に対して持っているイメージや知識とその情報源のアンケート調査を行った。今回の調査では、サプリメントを錠剤・カプセル状のものに限定した。

B. 研究方法

1. 時期・対象・調査方法

2008年10月11日～2009年1月26日の期間で、協力を得られた6都県(青森、山形、茨城、埼玉、東京、千葉)の幼稚園および保育所17園(幼稚園5、保育所12)に通う幼児の保護者1,884人を対象とし、自記式質問紙法にてアンケート調査を行った。

調査用紙は、幼稚園もしくは保育所を通じて配布し、各園でまとめて郵送にて研究実施者へ返送するようにした。本研究は、独立行政法人国立健康・栄養研究所研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

2. 調査内容

調査項目は、属性、親子のサプリメント利用状況、栄養に対する興味、栄養や食に関する知識と情報源とした。

サプリメントの利用状況は「カプセル・錠剤の物を利用した」、「カプセル・錠剤以外の物だけを利用した」、「利用していない」の3段階とし、保護者については最近1年間の利用状況、幼児についてはこれまでの利用経験をたずねた。

知識については、中学・高校の家庭科の教科書を参考に、栄養と食に関する基礎的な知識およびインターネットサイトにて話題となっている情報に関する問題を6カテゴリー各5問、計30問、○×形式で作成した(表1)。カテゴリーは、5大栄養素、食品と栄養素、摂取量の考え方、国の制度・調査、サプリメント、食品の安全の6項目とした。また、各問に対し、回答の際に最も参考とした情報源をひとつ選択することとした。

3. 解析方法

栄養や食に関する知識は、正答を1問1点として加算し、カテゴリーごとの合計点を算出した。

サプリメントの利用については、本研究では錠剤・カプセルの形態をした食品をサプ

リメントと定義し、「カプセル・錠剤を利用した」を利用群、その他を非利用群とし、幼児のサプリメント利用経験の有無と保護者のサプリメント利用、栄養への興味の関連を検討した。

集計解析は統計処理ソフト(SPSS Ver. 15.0 および HALBOU7)を用い、%は欠損値を除いて算出した。群間比較は、カテゴリ変数についてはクロス表による χ^2 検定を、連続変数についてはt検定を用い、 $p < 0.05$ を有意とした。

C. 研究結果

1. 対象者の属性

調査用紙の配布数1,884枚のうち、1,107名から回答を得た(回収率58.6%)。男性は57名(5.2%)、女性は1,050名(94.8%)と、女性が大部分を占めた。全項目で性差の確認を行ったところ、有意差のある項目が認められたため、以後女性のみを解析対象者とした(有効回収率55.7%)。解析対象者の年代は、20代以下162名(15.4%)、30代642名(61.2%)、40代187名(17.8%)、50代以上58名(5.6%)であった。

2. サプリメントの利用状況

サプリメントを利用したことのある幼児は100名(9.8%)であった(図1)。また、この1年間でサプリメントを利用した保護者は431名(41.2%)であった。

幼児のサプリメント利用経験の有無と保護者の利用、栄養への興味との関連を図2、3に示した。栄養への興味は、「とてもある」301名(28.7%)、「ややある」672名(64.0%)、「あまりない」70名(6.7%)、「ない」7名(0.7%)であり、「ない」の選択者が少なかったため、後者2群をまとめて「あまりない・ない」とした。サプリメント利用群の幼児の保護者は、保護者自身のサプリメント利用率、栄養への興味が高かった($p < 0.01$)。

3. 栄養や食に関する知識得点

カテゴリーごとの平均点を図 4 に示した。得点は「5 大栄養素」が最も高く(4.5±0.8 点)、次いで「食品と栄養素」(3.6±1.2 点)、「サプリメント」(3.6±1.0 点)、「食品の安全」(3.3±1.2 点)、「摂取量の考え方」(3.2±1.2 点)の順で高く、「国の制度・調査」(2.6±1.1 点)が最も低得点であった。

4. 情報源

食品や栄養の知識問題に答える際に最も参考とされていた情報源はテレビ・インターネットであり、最も選択者が少なかったのは政府機関の発行物であった(図 5)。

D. 考察

本研究では、幼児を持つ保護者(母親)を対象に、栄養や食に対する知識とその情報源、サプリメントの利用との関連を検討した。

日本ではサプリメントの明確な定義はない。そこで本研究では、通常の商品とは著しく異なり、過剰摂取につながる可能性のあるものとして、カプセルと錠剤の形態をした製品のみをサプリメントと定義した。対象者は、約半数(607 名、57.8%)が前回調査と異なる対象者であり、サプリメントの定義から粉末、顆粒、エッセンス、タブレットの形態のものを除外した。そのような状況でも、幼児のサプリメント利用経験者は、およそ 10 人に 1 人にのぼることが明らかとなった(図 1)。保護者の過去 1 年間のサプリメント利用率は、約 4 割で、自身がサプリメントを利用している保護者は、幼児へサプリメントを与えた経験のある者が多く、また栄養への興味が高かった。これは、前回調査と同様の傾向を示しており、幼児にサプリメントを与える親が特に食や栄養についての意識が低いわけではなく、むしろ、意識が高いということが示されている。

また、多くの保護者は 5 大栄養素のはたらきや食品と栄養素など、家庭科教育で学習する知識は十分持っており、テレビ・インターネットや新聞・雑誌・本から情報を得ているということ

が分かった。

サプリメント購入へ誘導する販売サイトや商品の宣伝広告、ならびに一部のメディア情報は、正しい基礎的情報とエビデンスの無い具体的な食品や成分の情報を抱き合わせ、有効性の誇示や不安をあおる極端な情報を作成したものである。これらの情報に保護者が接した際、自身の持つ正しい基礎的な知識と同様の内容が含まれることで安心し、エビデンスの無い誤った部分も信用してしまうと考えられる。幼児にサプリメントを与えたことのある保護者は、栄養への興味が高いことから、積極的な情報収集を行い、こうした態度が間違った情報に影響を受ける機会を高めていると考えられる。

一方、政府機関の発行物はほとんど参考とされておらず、それは「国の制度・調査」の得点が最も低いことで示唆される。このことは、公的機関からの情報が幼児の保護者へ伝わっていない現状を示している。保護者は基礎的な知識は持ち得ているため、巧みな情報に扇動されないようにするには、公正な立場から、より具体的に情報発信することが有効であろう。

本研究は、対象とした地域、幼稚園・保育所が全数もしくは無作為抽出ではないため、対象者となった保護者の偏りを無視することはできず、本調査結果が幼児を持つ保護者の全体像を反映するものではない。また、知識を問う問題であったため、有効回収率は 55.7%と低く、知識の高い人のみが回答した可能性は否めない。さらに、自記式質問紙を用いた横断的調査であるため、因果関係を言及することには限界がある。しかし、本調査において、公的な情報が幼児の保護者へ伝わっていない現状や、基本的な知識はあるのに、巧みな栄養情報に左右され、判断を誤ってしまっている可能性が示されたことは、食や栄養に関する情報提供や啓発活動を行っていくうえでの有益な資料となり得る。幼児を持つ保護者が、巷にあふれる食・栄養情報を正しく判断で