

今回のテーマは 『保健機能食品』 ～トクホは体にいいの？～

最近よく聞く「保健機能食品」、「特定保健用食品」など…。
なんだかわからないけど、それさえ摂っていれば健康になれる、
病気が治ると思いませんか。
私たちの健康のためにとっても便利な食品ですが、摂り方によつては害にもなります。
自分自身に合ったものを選び、上手に取り入れましょう。



保健機能食品制度

最近、生活スタイルの変化や食生活の乱れによる生活習慣病やその予備軍が増えています。人生80年の今、健やかな一生をおくるため、食に対するこだわりや健康への意識、関心がますます高まっています。そのような中で、食品科学や技術開発の進歩により、食品に求められる機能は複雑に、そして多様化してきています。

現在出回っている食品(いわゆる健康食品など)は、適切に摂取すれば健康の維持増進などを助ける働きをする反面、不適切な表示や摂取方法などにより健康に害を与える可能性も考えられます。そのため、厚生労働省が私たちに適正な情報を与え、自分に合った食品を選んでもらおうということで、平成13年4月1日に「保健機能食品」という制度ができました。

保健機能食品とは

医薬品と保健機能食品、一般食品の分類

医薬品		食品		
医薬品	医薬部外品	保健機能食品		一般食品 いわゆる健康食品
		特定保健用食品 (個別許可型)	栄養機能食品 (規格基準型)	

「保健機能食品」とは、「特定保健用食品(通称:トクホ)」と、「栄養機能食品」を合わせた名称のことです。
トクホも栄養機能食品も、他の食品では表示することのできない保健の効果や栄養機能などを表示することができ、私たちは自分に合った食品を選択する情報を得ることができます。この保健機能食品を上手に選択するためには、トクホと栄養機能食品の違いや、どのような食品があるのかなど、よく理解することが必要です。

特定保健用食品とは



左のマークがついている食品が特定保健用食品(トクホ)です。トクホとは、厚生労働省から許可された保健の効果(許可表示内容)を表示することができる食品です。

他の食品と違うのは、体の生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなど、特定の健康機能を保つ効果が科学的に証明されている(国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けています。)ということです。

もちろん医薬品とは違うため、病気の治療などに使用できるものではありません。

トクホの食品を選ぶ時には、自分にどのような健康機能を保つ効果が必要なのか、自分の食生活などをよく考えてから選ぶようにしましょう。

また、使用する際には、1日の目安量などを必ず守るようにして下さい。多量に摂取することによって疾病が治るわけではありませんし、過剰摂取による害があることもあります。

◎これまでに認められている主な保健の効果の表示

主な表示内容	主な保健機能成分
お腹の調子を整える食品	各種オリゴ糖、ラクチュロース、ポリデキストロース、グアーガム、サイリウム、乳酸菌
血圧が高めの方に適する食品	カゼインドデカペプチド、ラクトリペプチド、ゲニポシド酸
コレステロールが高めの方に適する食品	キトサン、大豆たんぱく質、低分子アルギン酸ナトリウム、植物ステロール、植物スタノール
血糖値が気になる方に適する食品	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、グアバ茶ポリフェノール
ミネラルの吸収を助ける食品	CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム)、CPP(カゼインホスホペプチド)、ヘム鉄
食後の血中の中性脂肪を抑える食品	ジアシルグリセロール
虫菌の原因になりにくい食品	パラチノース、マルチトール、キシリトール
歯の健康維持に役立つ食品	CPP-ACP(カゼインホスホペプチド-非結晶リン酸カルシウム複合体)、キシリトール、マルチトール、フノラン
体脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール、ジアシルグリセロール植物性ステロール
骨の健康が気になる方に適する食品	大豆イソフラボン、乳塩基性たんぱく質

※こちらに表示してあるものと同じ保健機能成分(関与成分)を含んでいる食品でも、配合の割合や他の成分との相互作用などの関係もあるため、トクホと全く同じ働きをするわけではありません。

(トクホの場合は前述のとおり、その商品自体が国からお墨付きをもらっているということなので)



栄養機能食品とは

栄養機能食品とは、高齢化や不規則な生活により、1日に必要な栄養成分を摂れない場合に、栄養成分の

補給・補完のために利用してもらうことを目的とした食品です。あくまで食事の補助として利用するものだとことを十分に理解した上で使用しましょう。

栄養機能食品は、トクホとは違い、個別に厚生労働省の許可を受けている食品ではありません。あくまで国が定めた栄養成分の規格基準に一つでも合っていれば、製造業者などが自分たちの責任で、その栄養成分に関する機能を表示することができるという制度です。ですから、栄養機能食品と表示してあっても、その食品だけ摂ればすべての栄養成分がバランスよくとれるわけではありません。あくまでもその商品に含まれている何らかの栄養成分が規格に合っているだけなので注意しましょう。

特に複数の商品を摂るときには、特定の栄養成分の過剰摂取にならないように表示をよく見て選ぶようにしましょう。

◎栄養機能食品として機能表示ができる栄養成分

ビタミン類

ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、
ビタミンA(β-カロテンなど)、ビタミンB₁、
ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、
ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸

ミネラル類

亜鉛、カルシウム、
鉄、銅、マグネシウム

従来医薬品として扱ってきた錠剤、カプセル、粉薬や丸剤の形状をした
ビタミン類、ミネラル類についても諸外国と同様、食品として販売できる
ようになりました。(例:サプリメント)



保健機能食品の摂り方

食生活の基本は、毎日の食事をバランスよくきちんと摂ることです。その中でどうしても不足してしまう栄養成分を補助的に摂るなら「栄養機能食品」、体にどこか調子が悪いところがあり、それに機能を求めていくというのであれば「特定保健用食品」を選び、そしてパッケージなどに表示された保健用途・栄養成分機能表示をよく読んで、自分自身の体にあわせて摂取することが大切です。

ただし、疾病によっては勧められるものもあれば、控えるべきものなど注意が必要なものもありますので、栄養士にご相談下さい。

今回テーマが保健機能食品でしたので、【おすすめ一品料理】はお休みさせていただきました。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 高畑、片岡、紙谷、実広、矢田貝