

特定機能食品「トクホ」について

近年、サプリメントや健康食品への関心が高まっており、消費者の健康食品の利用に関する実態調査（内閣府・消費者委員会 2012年5月）では、1万人を対象にしたアンケート調査の結果、約6割の消費者が健康食品を利用していると回答していました。今回は、特定機能食品を中心に、その特徴や使用する際の注意点についてご紹介します。

通常、サプリメントや健康食品は「食品」であるため、疾病の予防や改善というような効能・効果を表示することは、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」によって規制されています。しかし、保健機能食品制度では、いわゆる健康食品のうち、一定の条件を満たした食品を「保健機能食品」と称し、「栄養機能食品」と「特定保健用食品」の2種類を定めています。さらに、2015年4月より新しい制度が導入され、上記の2つとは別に「機能性表示食品」が設けられ、全部で3つの食品が機能性の表示ができる「保健機能食品」とされています。

＜保健機能食品における特定保健用食品（トクホ）の位置付け＞

①**特定保健用食品（トクホ）**：健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。表示されている効果や安全性は国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可している。

②**栄養機能食品**：1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品。既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、届出無しで、国が定めた表現によって機能性を表示することが可能。

③**機能性表示食品**：事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られた製品。但し、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではない。



現在、特定保健用食品の表示許可を受けているものは 1,191 品目あり、主な働きとしては、お腹の調子を整える食品、コレステロールが高めの方、血圧が高めの方、骨の健康が気になる方、血糖値が気になり始めた方、血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品、ミネラルの吸収を助ける食品、むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品など多くの種類があります。（平成 27 年 9 月 4 日現在）

＜特定保健用食品（トクホ）の一例＞：「血糖値が気になり始めた方の食品」

主な成分として下記の 5 成分が特定保健用食品として利用されています。

◆難消化性デキストリン：デンプンから作られる水溶性の食物繊維で、食物繊維の作用（胃腸内の滞留時間を長くし、糖の吸収をゆっくりとする）と炭水化物の吸収を遅らせることで、食後の血糖値の上昇を抑える。

◆グアバ葉ポリフェノール、小麦アルブミン：糖を分解する酵素（ α -グルコシダーゼ、アミラーゼ等）の働きをおさえ、血糖値の上昇を緩やかにする。

◆豆鼓（とうち）エキス：大豆を麹で発酵させた食品で、糖を分解する酵素（ α -グルコシダーゼ）の働きをおさえ、血糖値の上昇を緩やかにする。

◆L-アラビノース：植物の細胞を作っている糖類の 1 つで、風味はほとんど砂糖と同じで、甘味度は砂糖の約 60%とされている。豆類やとうもろこし、さつまいも等にも含まれている。L-アラビノースは、砂糖を分解する酵素（スクラーゼ）の働きを阻害し、砂糖の吸収を緩やかにする。

◆他の医薬品との相互作用：糖尿病治療薬（飲み薬の中では、特に α -グルコシダーゼ阻害薬（グルコバイ、ベイスン、セイブルなど））⇒これらのお薬は、糖を分解する酵素（ α -グルコシダーゼ）の働きを抑える作用を持ち、上記で紹介した特定機能食品も類似した作用を持つため、お薬の作用が増強され、低血糖の可能性などが考えられます。また未消化の糖質が腸内で発酵し、ガスの発生が多くなるため腹部膨満感が強くなる可能性もあります。

特定保健用食品（トクホ）は、あくまで食事療法の補助として利用するものですが、医師や栄養士に相談して用いることで、より効果的に利用できる場合もあります。既に治療をお受けになられている場合や医師よりお薬が処方されている場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。

