



生活習慣病予防と機能性を有する食品の活用

わが国は長寿国である一方で、肥満者の割合も増え、がんや糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を患う人が増えています。特に、加齢とともに増えてくるがんの発症には免疫機能の低下も関連すると考えられています。

そこで、神奈川工科大学の饗場直美先生に、生活習慣病予防における食の重要性と機能性を有する食品の活用について解説していただきます。



神奈川工科大学
応用バイオ科学部 教授
あい ば
饗 場 直 美

肥満が生活習慣病を引き起こすのですか。

日本人の平均寿命は男性80.98年、女性86.99年（平成28年）と世界トップクラスですが、健康寿命※1との差は男性で8～9年、女性で12～13年あります。介護が必要になる主な原因は、加齢に伴う認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒で5割、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病は3割弱を占めています（図1）。生活習慣病は、肥満が引き金になることが少なくありません。肥満をベースに、血糖、血圧、コレステロールなどの数値に異常が出てくるためです。成人男性の肥満者の割合は多く、特に40歳代は34.6%、50歳代は36.5%と、働き盛りの世代の男性の3人に1人は肥満です。

一方、高齢者の低栄養傾向（BMI≤20：体重[kg]/（身長[m]）²）の増加はフレイル※2やサルコペニア※3の観点から重要な問題です。また、若い女性（20歳代）においてはやせの割合が20%を超え、栄養不足が危惧されています。やせの母親から生まれる子どもは早産や低出生体重児になる可能性が高く、低出生体重児は将来的に生活習慣病を起こしやすいことがわかっています。

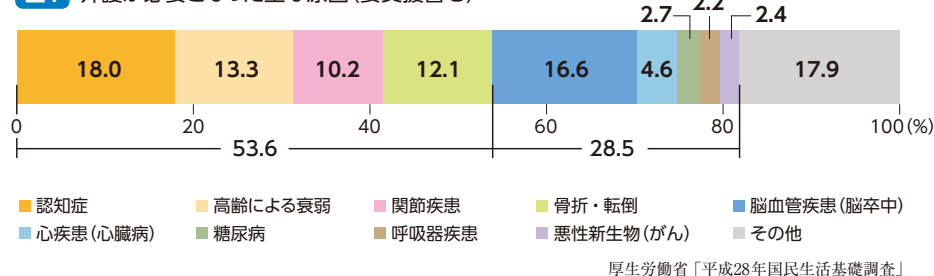
このように、日本人の体型は肥満とやせの二極化が進んでいるのが現状です。男性は肥満、高齢者と若い女性は低栄養に気をつけて、適正な体重を保つようにバランスの良い食事を心がけることが大切です。

※1 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※2 フレイル：高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態

※3 サルコペニア：加齢に伴う筋肉量の減少や筋力の低下した状態

図1 介護が必要となった主な原因（要支援含む）



免疫機能は食生活や加齢の影響を受けますか。

今後、わが国の平均寿命は2065年に女性で91.35年、男性も84.95年（日本の将来推計人口 平成29年推計）になると推定されていますが、高齢者においては、加齢だけでなく、肥満や低栄養による免疫機能の低下にも注意が必要です。

免疫機能は、加齢によりその働きが低下することはよく知られています。それは、免疫機能と深い関わりのある胸腺という臓器が加齢とともに退縮してくるからです。また、胸腺の退縮は、酸化ストレス（活性酸素）によっても影響を受けやすいことが知られています。一方、たんぱく質やエネルギーが低栄養状態（PEM: Protein-Energy Malnutrition）の場合や、ビタミン、ミネラルの摂取不足によっても免疫機能の低下を招いてしまうので、とりわけ高齢者は低栄養にならないように特に食生活を整える必要があります。

最近では、免疫に関わる臓器として、免疫細胞が多く集まる腸管が注目されており、さまざまな研究が進められています。これまでに、腸管免疫の機能保持には腸内細菌が大きな役割を担っており、善玉菌が優勢な腸内細菌叢にすることが健康保持に重要であることが明らかとなっています。

生活習慣病予防において機能性を有する食品に期待できることは何ですか。

私たちが、生活習慣病などを予防し、健康を維持するためには、免疫機能を健全に維持していく必要があります。そのためには、エネルギーとたんぱく質を摂取し、ビタミン、ミネラルを適正に摂取するとともに、ポリフェノールなどの抗酸化物質を含む食品をバランスよくとり入れることが大切です（図2）。まずは、主食・主菜・副菜が整った食事を心がけ、ビタミン、ミネラルのほかポリフェノールや食物繊維等を含む野菜・豆類・イモ類や果物を上手にとっていくことが大切です。加えて、生きた乳酸菌を含む発酵食品や腸内の善玉菌のエサとなるオリゴ糖等を含む食品、それらを含む機能性を有する食品を摂取して腸の健康を維持し、免疫機能の維持につなげていきましょう。

図2 免疫機能の維持



はじめよう、つづけよう

健康増進のしおり

2017-4

健康な食生活と賢い消費者をめざす方へ

正しく知って賢く活用

機能性表示食品をご存じですか？

店頭に並ぶたくさんの食品の中から、何を参考に品物を選んでいきますか？

食品のパッケージは情報の宝庫。購入の際は、しっかりチェックすることが大切です。

パッケージの記載には栄養成分や原材料の表示、アレルギー表示、機能性表示など

国で定められた決まりがあり、消費者が食品を選ぶときに正しい選択が

できるようになっています。その中のひとつが、機能性表示食品です。

機能性表示食品について分かりやすくまとめました。気軽に手にとお役立てください。



企画・編集・発行

公益社団法人 日本栄養士会

〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MCビル6階

<https://www.dietitian.or.jp/>



機能性表示食品とは？

例えば「おなかの調子を整えます」、「脂肪の吸収を穏やかにします」など、健康の維持や増進に役立つ機能性を食品関連事業者の責任で表示された食品のことです。誤認を招かない商品選択のために設けられた制度です。表示を活用し、商品の情報をきちんと理解して、毎日の買い物や食生活に活用しましょう。



Q. 機能性表示食品は、どうしてできたの？

A. 食品の選択肢を増やし、消費者が商品の情報を得て選択できるよう誕生しました。

機能性を表示することができる食品は、以前は特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品に限られていました。そこで、機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やす目的で、平成27年4月に「機能性表示食品」制度がはじまりました。

私たち消費者は、パッケージの表示や消費者庁ウェブサイトを参照することで、食品の情報を得て購入するときの参考にできるようになりました。

制度の基本的な考え方

安全性の確保

機能性表示を行うに
当たって必要な
科学的根拠の設定

消費者の誤認を
招かない自主的かつ
合理的な商品選択に
資する表示制度

適正な表示による
消費者への情報提供

Q. 特定保健用食品(トクホ)と、どこが違うの？

A. 機能性が表示されている保健機能食品には、次のような種類と違いがあります。

食品	一般食品	機能性の表示が できない 。 (栄養補助食品・健康補助食品・栄養調整食品などの、その他健康食品を含む)		
	保健機能食品	機能性の表示が できる 。		
		認証方式	対象成分	可能な機能性表示
● 特定保健用食品		国による 個別許可	体の中で動きの仕組みが、明らかになっている成分	健康の維持、増進に役立つ、または適する旨を表示 ^{*1} ＜例＞ 糖の吸収を穏やかにします。
● 栄養機能食品		自己認証 (国への届出不要)	ビタミン13種類 ミネラル 脂肪酸 6種類 1種類	栄養成分の機能の表示 ^{*2} ＜例＞ カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
● 機能性表示食品		届出 (販売前に国への届出が必要)	栄養成分以外で、作用機序が明らかになっている成分	健康の維持、増進に役立つ、または適する旨を表示 ^{*3} ＜例＞ Aが含まれ、Bの機能があることが報告されています。

*1 疾病リスクの低減に資する旨を含む。*2 国が定める定型文 *3 疾病リスクの低減に資する旨を除く。

※食品表示については、健康増進のしおり2016-2を併せてご覧ください。

医薬品
医薬部外品

パッケージのココをCheck!

機能性をCheck!

届け出た機能性が表示されています。

消費者庁ウェブサイトで、番号を検索して情報をCheck!

届出番号が表示されています。

ココから検索できます。

機能性表示食品の検索 検索
<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>



機能性関与成分の含有量をCheck!

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、機能性関与成分をどのぐらい摂取できるか確認できます。



名称: ●●●●●●
原材料名: ○●○○○○○、△△△△、□□□□、▽▽▽▽▽、×××××、…… (一部にXX・○○を含む)
内容量: 90g (1袋 30g×3袋)
賞味期限: 欄外下部に記載
保存方法: 直射日光、高温・多湿の場所を避けて保存してください。
製造者: ○○○○○株式会社

栄養成分表示
(一日当たりの摂取目安量(1袋)当たり)
エネルギー kcal 炭水化物 g
たんばく質 g 食塩相当量 g
脂 質 g

機能性関与成分★★★mg

賞味期限

バーコード



●一日当たりの摂取目安量: 1袋
●摂取の方法: 1日1回1食分を、お食事と一緒に召し上がってください。

●摂取上の注意: 本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)および授乳婦を対象に開発された食品ではありません。

●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。

●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

お問合せ先 XXXXX株式会社
〒000-XXXX 東京都〇〇区△町
TEL: 00-0000-0000

パッケージ表



機能性表示食品かをCheck!

パッケージの分かりやすい箇所に表示されています。

店頭で機能性表示食品を探してみましょう。



パッケージ裏

一日当たりの摂取目安量と摂取の方法をCheck!

表記されている量および、食べ方や飲み方を守りましょう。

注意事項をCheck!

問い合わせ先をCheck!

事業者の問い合わせ先が表示されています。

※イラストはイメージです

Q. 表示されている機能性や安全性を信じて大丈夫?

A. 食品関連事業者の責任で表示されています。届出情報を確認しましょう。

安全性や機能性の評価や、生産・製造、品質の管理の体制、健康被害の情報収集体制は、消費者庁のウェブサイトで公開されています。皆さんも購入前に確認して、食品の選択に役立てましょう。

ココから検索できます。

機能性表示食品に関する情報 消費者庁 検索

<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>



Q. 機能性表示食品をとるときに注意することは?

A. 機能性表示食品は、医薬品ではありません。病気の治療や予防を目的に機能性表示食品をとるのはやめましょう。

その他、以下の3つの点に注意!

- 1 疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む。)、授乳中の方を対象にしたものではありません。
- 2 たくさん摂取したからといって、より効果が期待できるものではありません。
- 3 体調に異変を感じたら、すぐに摂取を中止して医師に相談しましょう。

機能性表示食品の利用のポイント!

まずは、主食、主菜、副菜を基本に、バランスのとれた食生活が大切です。三度の食事をしっかり整えましょう!



イメージ

機能性表示食品や食生活のことで分からないことは、お気軽に管理栄養士・栄養士にご相談ください。