

特保（特定保健用食品）とは？ / 牛乳・乳製品 / 果物

厚生労働省 e-ヘルスネット

市場にはいわゆる「健康食品」と呼ばれる食品が数多く流通しており、「サプリメント」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「健康飲料」などその表示は様々です。しかしながらこれらの表示はどれも法令上の定義はなく、また国による審査・認可や規格基準の設定も行なわれていません。国によって健康や栄養に関する表示が制度化されている食品としては「特保（特定保健用食品）」「栄養機能食品」「特別用途食品」があります。ここでは特保（特定保健用食品）を中心に概説します。

特定保健用食品

生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示できる食品です。

特定保健用食品に含まれる保健機能を有する成分を『関与成分』といいます。通常、特定保健用食品は有効性・安全性を消費者庁が個別に審査します。独立行政法人国立健康・栄養研究所やその他の登録試験機関において、関与成分量が表示通り含有されているかどうかの分析も行なわれます。こうした審査を経て認可された食品は特定保健用食品として【図1】のマークと、特定の保健機能について表示することができます。

現在までに「血糖・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る」「おなかの調子を整える」「骨の健康に役立つ」などの保健機能の表示が許可されています。

疾病リスク低減表示

特保は薬ではないので、疾病名の表示や病態の改善に関する表示はできません。しかし 2005 年に新設された特保の制度では、関与成分の疾病リスク



図1: 特定保健用食品のマーク

低減効果が医学的・栄養学的に確立されている場合には表示が認められるようになりました。この新たな制度によって「疾病リスク低減表示」が認められた関与成分は「カルシウム」と「葉酸」で、下記のように表示されます。

カルシウム

この食品はカルシウムを豊富に含みます。日頃の運動と適切な量のカルシウムを含む健康的な食生活は、若い女性が健全な骨の健康を維持し、歳をとってからの骨粗鬆症になるリスクを低減するかもしれません。

葉酸

この食品は葉酸を豊富に含みます。適切な量の葉酸を含む健康的な食事は、女性にとって、二分脊椎などの神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクを低減するかもしれません。

条件付き特定保健用食品

また特定保健用食品の審査で要求される有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品については「条件付き特定保健用食品」として許可され【図2】のようなマークが付されます。

条件付特保は限定的な科学的根拠である旨を次のように表示をすることが条件とされています。

許可表示：

「〇〇を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性がある食品です。」



図2: 条件付き特定保健用食品マーク

栄養機能食品

人の生命活動に必要な栄養素で、科学的根拠が充分にある栄養機能について表示してある食品です。栄養素の名称と機能だけでなく、一日の摂取目安量（上限・下限量）や摂取上の注意事項も表示する義務があります。ただし

国が決めた基準に沿っていれば、許可や届け等なくして、食品に含まれている栄養成分の栄養機能を表示することができます。現在規格基準が定められている栄養成分は下記のビタミンとミネラルです。

ビタミン

ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・ビタミンA・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

亜鉛・カルシウム・鉄・銅・マグネシウム

特別用途食品

特別用途食品とは、乳児・幼児・妊産婦・病者などの「発育」「健康の保持」「回復」などに適するという特別の用途について表示する食品です。特別用途食品には特定保健用食品のほか「病者用食品」「妊産婦/授乳婦用粉乳・乳幼児調製粉乳」「えん下困難者用食品」などがあり、特別の用途に適する旨の表示について国の許可を受ける必要があります。

佐藤(三戸) 夏子

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品はカルシウムの供給源として、その含有量だけでなく吸収率においても優れた食品です。牛乳・乳製品を適量摂取することによりカルシウムの摂取量を増やすことが、骨粗鬆症(osteoporosis)の予防につながります。

牛乳・乳製品とカルシウム

骨の健康に不可欠な栄養素であるカルシウムですが、日本人のカルシウム摂取量は不足の傾向にあります。カルシウムの主要な供給源となっているのが、牛乳・乳製品です。また牛乳・乳製品は単位あたりのカルシウム含有量が多いだけでなく、その吸収率が他の食品に比べ高いのが特徴です。よって牛乳・乳製品の適切な摂取が望ましいカルシウム摂取量につながります。

牛乳・乳製品の摂取と骨粗鬆症の予防

成人における牛乳・乳製品の摂取の骨粗鬆症予防の効果について複数の文献を検討した報告により以下の3点が勧告されています。

若年成人女性には、来るべき閉経後の骨量減少を小さくするために、できるだけ牛乳・乳製品を摂ることを奨励し、その摂取習慣を閉経後まで継続させる。

閉経期から閉経後の女性には、骨量減少をできるだけ小さくするために、少なくとも毎日コップ1杯の牛乳・乳製品をとることを奨励する。

高齢期の骨折を減らすため、牛乳・乳製品摂取習慣のないあるいは極端な低摂取の中高年男女には、毎日コップ1杯以上の牛乳・乳製品を摂取することを推奨する。

牛乳・乳製品のとり方 —食事バランスガイドより—

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを具体的な料理・食品で示されたものです。この中で牛乳・乳製品はカルシウムの主要な供給源として取り上げられ、1日に摂取する目安となる量が示されています。6-11歳男女・12歳以上の女性・70歳以上の男性・身体活動レベルが低めの12-69歳男性では2つ（牛乳だったら1本（200g(約200ml)））となっており【図】、身体活動レベルがふつう以上の12～69歳男性では2～3つとなっています。



牛乳・乳製品の摂取量が少なすぎるとカルシウム摂取量の不足につながります。牛乳のにおいが気になる場合は、牛乳にコーヒーやココアなどを入れて飲むのもひとつの方法です。また牛乳やスキムミルク（脱脂粉乳）を用いた料理（シチュー・グラタン・ミルク煮など）で摂取することもできます。

乳糖を体質的に分解できずに下痢を起こす乳糖不耐症の場合には、牛乳を温めてから飲む方法あるいは市販の乳糖不耐症用の牛乳を利用する方法があります。牛乳の摂取が難しい場合には、ヨーグルトやチーズなどの乳製品によりカルシウム摂取量の不足にな

らないように気をつけましょう。

一方で牛乳・乳製品を多くとり過ぎるとエネルギーのとり過ぎにつながります。特に肥満が気になる場合には、低脂肪のものを利用するなどの工夫も大切です。

藤井 紘子

果物

果物は水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維を含みます。野菜と異なる点はブドウ糖や果糖の糖質多く含むことです。果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。果物に含まれる栄養素と果糖の栄養について解説します。

果物の栄養成分的特徴 —果物と野菜のちがい—

果物と野菜、どちらもビタミン・ミネラル・食物繊維の給源となりますが、実際には「果物＝野菜」ではありません。すなわち「野菜の代わりに果物を摂る」というのは通用しないのです。摂れるビタミンやミネラルや食物繊維の種類も違いますし、果物は野菜に比べて糖質や有機酸（クエン酸・酒石酸・リンゴ酸・コハク酸）が多くなります。

栄養成分	果物	野菜
水分	80-90%	85-95%
糖質	果糖(フルクトース) ブドウ糖(グルコース)	
食物繊維	プロトペクチン(未熟) ペクチン(適熟)	セルロース ヘミセルロース ペクチン
ビタミン	アスコルビン酸(ビタミンC)	緑黄色野菜: カロテン(プロビタミンA) アスコルビン酸(C) チアミン(B1) リボフラビン(B2) 葉菜類: 葉酸 トコフェロール(E)
ミネラル	カリウム	カリウム カルシウム 鉄

有機酸

クエン酸
リンゴ酸
酒石酸

糖質

果物にはブドウ糖・果糖・ショ糖という糖質が含まれています。糖質の組成は果物の種類によって異なりますが、糖質は原則「1g=4kcal」のエネルギー源となります。

食物繊維

果物に含まれる食物繊維は、未熟な果実ではプロトペクチンという不溶性食物繊維ですが、適熟な果実のペクチンは水溶性食物繊維です。果物に含まれるペクチンが有機酸や糖によってゼリー化したものがジャムです。果物を砂糖と一緒に加熱すると、ペクチンが溶け出し、クエン酸・リンゴ酸などの酸と反応してゲル化します。

水溶性食物繊維は、糖質の消化管での吸収を遅延させて急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。またコレステロールの吸収抑制や胆汁酸の吸着・排泄の作用もあり、食物繊維の摂取量の多い方が心疾患の発症リスクも低いと報告されています。

ビタミン

果物に主に含まれるビタミンはビタミンCです。またミネラルはカリウムが主となります。果物は野菜ほどいろいろな種類のビタミンやミネラルが摂れるわけではありません。

果糖の栄養

果糖（フルクトース）は、糖質の最小単位である単糖類です。ブドウ糖（グルコース）も単糖類です。砂糖として知られるショ糖（スクロース）は、果糖1分子とブドウ糖1分子が結合した二糖類になります。

果糖の消化・吸収

果糖やブドウ糖は単糖類ですので、これ以上消化は必要ありません。果糖の吸収は糖輸送担体(GLUT5)により濃度勾配を利用した拡散輸送で行われます。ナトリウム-糖共輸送担体(SGLT1)により能動輸送されるブドウ糖に比べると、果糖の吸収は遅いといえます。

果糖の代謝

吸収された果糖は門脈を経て肝臓へ運ばれ、フルクトキナーゼという酵素の作用によってフルクトース-1-リン酸となり、ブドウ糖の解糖系に組み込まれます。フルクトキナーゼはインスリンの影響を受けないので、果糖はブドウ糖より早く利用されます。実際には果糖が単独で体内に存在するわけではないので、相互に作用しあいながら利用されます。

果糖と血糖値・中性脂肪

血糖値は血中のブドウ糖の濃度なので、果糖が直接的に血糖値を上げることはありません。しかし糖新生によりブドウ糖に変換されます。過剰な糖質は肝臓でトリアシルグリセロール（中性脂肪）に合成され、高中性脂肪血症となり肥満をきたすおそれがあります。

果物の適切な摂り方

果物は水分・ビタミンC・カリウム・食物繊維の補給に役立ちますが、過剰に摂取すると果糖の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。食べすぎに注意しましょう。りんご半分・バナナ1本・いちご16粒が約80kcalに相当します。缶詰の果物は糖分の高いシロップにつけてある分、さらに高エネルギーとなります。

神奈川県立保健福祉大学 五味 郁子