



食医同源

第5号

発行日：平成24年12月吉日
発行人：一般社団法人食医同源之会
〒124-0024
東京都葛飾区新小岩一丁目43番6号
電話/FAX：03-3654-2410
<http://syokuidougen.main.jp/>



食医同源之会 代表理事
中野 慶子

「和食が世界遺産登録かも？」

ご存知でしたか？

我が国には、多彩で豊富な旬の食材や食品・栄養バランスの取れた食事構成、食事と年中行事、人生儀礼との密接な結びつきなどの特徴を持つ素晴らしい食文化が存在する。諸外国からも高い評価を受けているということで、無形文化遺産登録を目指し、「日本食文化の世界遺産化プロジェクト」が今年3月にユネスコに登録の提案をした。最短で平成25年秋にユネスコの検討・審査を経て可否が決定される予定であるという。

米を主食にした食べ方は、主菜が肉でも魚でも合い、豆類・野菜などを副菜にした伝統的な食べ方である。この「日本型食生活」の基礎はすでに弥生時代に確立されている。

日本人の食べ方は、炭水化物・タンパク質・脂質の摂取エネルギー比率が健康にとって理想レベルで、長寿国世界一を記録している。こうした和食の健康的で豊かな食生活が世界のお手本になっている。しかし、欧米風の食に変化するにつれ、お米の消費の減少で炭水化物摂取の減少、一方で肉食中心の食事は脂質摂取の増加につながり、理想のエネルギー比率のバランスが崩れつつある。日常的な献立の欧米化による脂質摂取過剰から肥満を出発とした「生活習慣病」の増加も懸念されている。このような現状から、「日本の伝統的な食生活や食文化が世界の文化的多様性を豊かにする」という意義を見出し、無形文化遺産として申請をしたことは理解できる。

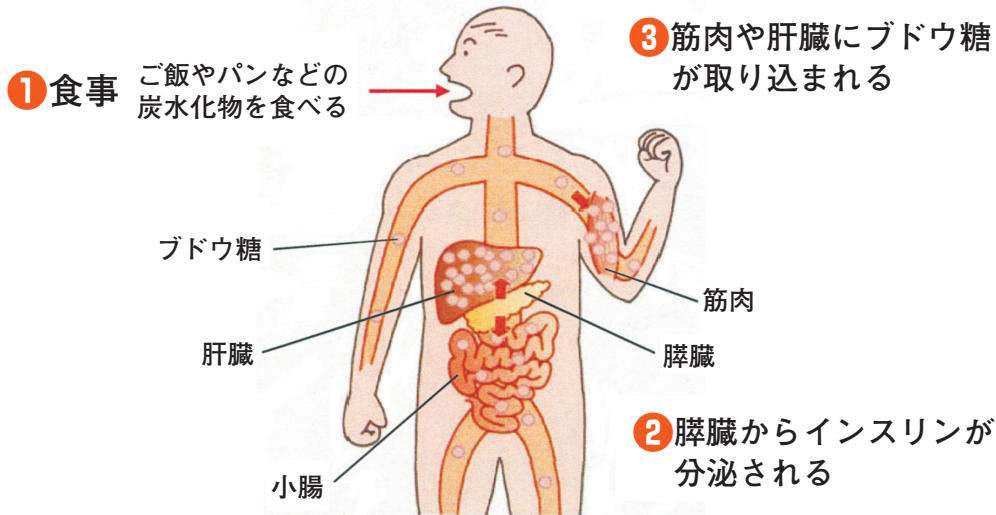
もし現状を放置すれば、日本型食生活が崩れ去るであろうか？そして登録により引き戻すことが可能であろうか？「伝統」とは長年引き継がれてきたもので、まず伝統を理解する姿勢が重要である。その良さが理解できなければ、いかなる方策も徒労に終わるかも知れない。伝統の良さが理解できなければ、本来の自分の側を見直してみる姿勢が必要である。伝統とはそういうものである。世界遺産に登録しなければ守れないようでは日本人の伝統に対する誇りを捨てたに等しい。伝統の破壊者が心底から日本人の誇りを捨て去ることに拍手喝采を送るようになった時、日本の伝統は内部から崩壊することになるのである。日本人のDNAが和食の持つ魅力や懐かしい味に愛着と未練を持つ限り、そしてお米の文化が残っている限り、和食の伝統は消滅することはないと信じたい。ふっくらと温かいご飯に若布と豆腐とお揚げが入った湯気のたつ味噌汁、きんぴらごぼうに白和え、そして大根おろしを添えた焼き魚を、一汁三菜として食卓を飾りましょう。漬物も有るといいですね。

糖尿病とは

糖尿病は、血糖値（血液中のグルコース（ブドウ糖）濃度）が病的に高い状態をさす病名である。

血液中のブドウ糖濃度（血糖値、血糖）は、様々なホルモン（インスリン、グルカゴン、コルチゾールなど）の働きによって正常では常に一定範囲内に調節されている。いろいろな理由によってこの調節機構が破綻すると、血液中の糖分が異常に増加し、糖尿病になる。糖尿病は大きく1型と2型にわけられるが、これはこの調節機構の破綻の様式の違いを表している。

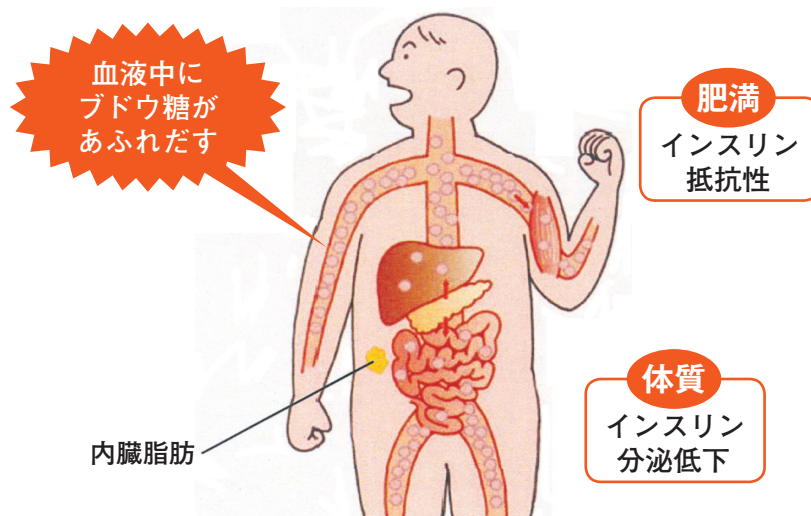
●正常な人



食事でもった炭水化物が小腸で分解されてブドウ糖になり、血液中に増えてくると、膵臓からインスリンが分泌される。インスリンの働きでブドウ糖は筋肉などに取り込まれたり、肝臓などに蓄えられたりして、血糖値は適正に保たれる。

1型糖尿病では膵臓のβ細胞が何らかの理由によって破壊されることで、血糖値を調節するホルモンの一つであるインスリンが枯渇してしまい、高血糖、糖尿病へと至る。一方**2型糖尿病**では、血中にインスリンは存在するのだが肥満などを原因としてインスリンの働きが悪くなるか、あるいは自己免疫的に破壊された訳ではないが膵臓のβ細胞からのインスリン分泌量が減少し、結果として血糖値の調整がうまくいかず糖尿病となる。

●糖尿病の人



膵臓からインスリンが分泌されにくい体質だったり、内臓脂肪がたまってインスリン抵抗性が起こると、インスリンが十分に作用せず、慢性的に血糖値が高くなる。インスリン抵抗性とは、インスリンが分泌されていても筋肉や肝臓でブドウ糖がうまく取り込まれない状態。

健康食品シリーズ①

いわゆる健康食品とは

「健康食品」とは、広く、健康の保持増進を目的とした食品として販売・利用されるもの全般を指し、保健機能食品も含むものである。これに対して「いわゆる健康食品」とは、「健康食品」から保健機能食品と特別用途食品を除いたものである。

健康食品に関する単独の法律はなく、主に健康増進法、食品衛生法、薬事法により規制されている。健康補助食品、健康栄養食品、栄養補助食品、栄養強化食品、栄養調整食品、サプリメント、ダイエット食品、等の名前で呼ばれることもある。これら健康食品の名称は、普通の食品よりも健康の保持増進に役立つようなイメージを持たせるだけで、法的な名称ではない。

「いわゆる健康食品」とは、健康の保持増進に役立つようなイメージだけをもつ「食品」を、さらに定義をあいまいにさせた名称である。「いわゆる」とは、“世間と言うところの”という意味であり、食品としても“あいまい”である、ことを印象づけている。この“あいまいさ”は健康食品を製造・販売する側と食する側とが、健康食品と医薬品の違いを明確に理解しようとしないうちに生じてきた。

保健機能食品制度

保健機能食品制度が2001（平成13）年4月より開始された。保健機能食品制度では、従来、いろいろな方法で販売されてきた様々な「健康食品（food with health claims）」のうち、一定の条件を満たした食品を「保健機能食品」と呼ぶことを認める制度である。「保健機能食品」は、国への許可等の必要性の有無や食品の目的、機能などの違いによって、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2つのカテゴリーに分類される（図1）。

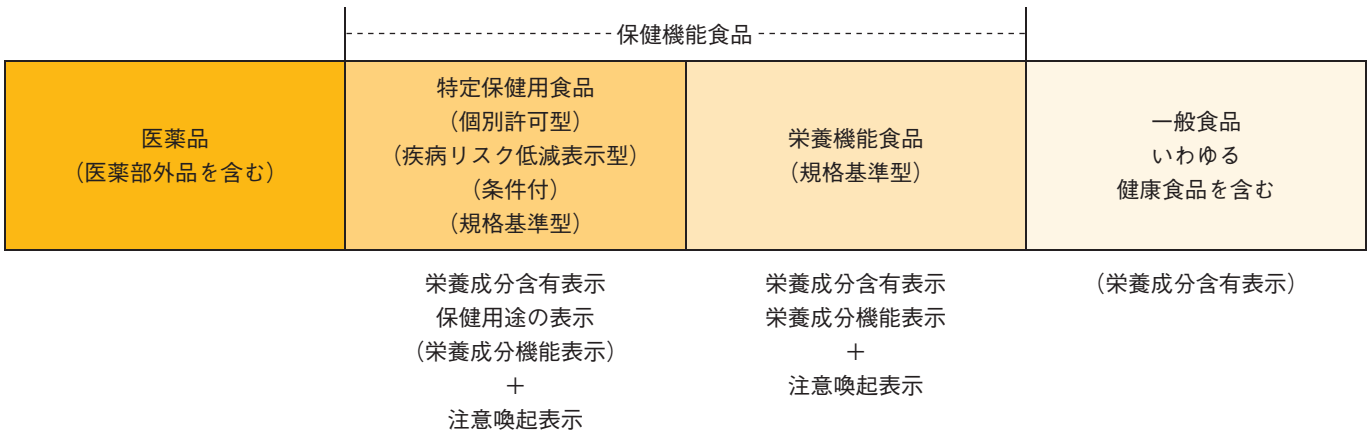


図1 保健機能食品の範囲

特定保健用食品とは

特定保健用食品（food for specified health uses）は、この食品の第3の機能を有する食品であり、その定義は「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」とされている。つまり、特定保健用食品は、機能性食品として知られている食品の中で、その保健の用途ならびにヒトにおける有効性、適切な摂取量、摂取に伴う安全性等が、個々の食品で医学・栄養学的に明らかにされた食品である。

これまで認められている主な保健の用途の表示内容と関与成分ならびに食品の種類などを表-1に示した。

表-1 特定保健用食品の保健の用途の表示内容と関与成分、作用機序および食品の種類

保健の用途の表示内容	関与成分	想定される作用機序	食品の種類
お腹の調子を整える食品	オリゴ（フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、大豆オリゴ糖、乳菓オリゴ糖、イソマルトオリゴ糖、ラクチュロース、コーヒー豆マンノオリゴ糖など）	善玉菌であるビフィズス菌の増加	飲料、テーブルシュガー、ビスケット、食酢など
	乳酸菌、ビフィズス菌類 食物繊維類（難消化デキストリン、グアガム、サイリウム種皮、小麦ふすま、キトサン）	乳酸菌により腸内の環境の改善 便量を増やす、排便を促進	発酵乳、飲料 スナック麺、飲料、シリアル、スープなど
コレステロールが高めの方に適する食品	大豆たんぱく質	コレステロールの吸収を抑制	ハンバーグ、ソーセージ、スープ、豆乳
	キトサン		ビスケット、スナック麺、魚肉練り製品
	低分子化アルギン酸ナトリウム		飲料
	リン脂質結合ペプチド		飲料
	サイリウム種皮食物繊維		飲料
	植物ステロール		食用調理油、マーガリン
血圧が高めの方に適する食品	ラクトトリペプチド	アンジオテンシン変換酵素（ACE）を阻害	飲料
	カツオ節オリゴペプチド		みそ汁、飲料、スープなど
	イソロイシルチロシン		飲料
	サーディンペプチド		飲料
	カゼインドデカペプチド		ゼリー
	わかめペプチド		飲料、ゼリー
	杜仲葉配糖体（ゲニボシド酸）		飲料、錠菓
	γ-アミノ酪酸 酢酸	副交感神経を刺激 末端交感神経系の抑制 血管の拡張	飲料
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）	カルシウムの溶解性に影響	飲料
	CPP（カゼインホスホペプチド）	カルシウムと結合し吸収を促進	飲料、とうふ
	フラクトオリゴ糖	フラクトオリゴ糖から形成される有機酸によりカルシウムの吸収促進	錠菓、飲料
	ポリグルタミン酸	カルシウムのとリン酸等との不溶性塩の形成を抑制	カルシウム含有食品
	ヘム鉄	鉄の吸収が優れているヘム鉄を利用	飲料、ゼリー
	乳果オリゴ糖	骨のカルシウムの保有量を高め、骨密度を増加	飲料、菓子類
虫歯の原因になりにくい食品	パラチノース	虫歯菌の栄養源にならない甘味料	ガム、飴、錠菓
	マルチトール		
	エリスリトール		
	還元パラチノース		
	茶ポリフェノール	虫歯菌の増殖を抑制	
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）	歯の脱灰の抑制と再石灰化を促進	ガム
	キシリトール、マルチトール、リン酸-水素カルシウム、フクロフノリ抽出物（フノラン）、リン酸化オリゴ糖カルシウム	虫歯菌の栄養源にならず、歯の脱灰の再石灰を促進	ガム
血糖値が気になり始めた方の食品	難消化性デキストリン	ぶどう糖の小腸からの吸収を緩やかにする	みそ汁、飲料、包装米飯加工食品
	トウチエキス	糖の吸収を遅延	飲料
	ギャバ茶ポリフェノール	でんぷんの消化を遅延	スープ
	小麦アルブミン	小腸のしょ糖分解酵素の働きを抑制	テーブルシュガー
	Ｌ-アラビノース		
食後の血中中性脂肪が上昇しにくい食品	ジアシルグリセロール	小腸でトリアシルグリセロール合成されにくいことに関係	食用調理油（平成21年9月取り下げ）
	グロビンたんぱく分解物	食後の中性脂肪の過剰の増加抑制に関係	飲料
	EPA/DHA	中性脂肪を合成しにくくする	飲料
体脂肪がつきにくい食品	茶カテキン	脂質の消費の促進	飲料
骨の健康が気になる方に適する食品	ビタミンK ₂ 高産生納豆菌	骨たんぱくの形成に影響するビタミンK ₂ を供給	納豆
	大豆イソフラボン	骨からのカルシウム溶出の抑制に影響	飲料
	MBP（乳塩基性たんぱく質）	骨吸収の抑制と骨形成の促進に影響	飲料