

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

# ふあるま・ねっと通信

第42号 2016/8

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-393-7119

e-mail:pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp <http://www.pharm-nm.org/>

## ・・・ 食生活に自信ありの人でも 8割が野菜不足 ・・・

「普段から野菜を十分に食べている」と、食生活に自信をもっている人が4割に上る一方で、そのうちの8割は、1日の摂取量が目標の350g（料理5皿）に達していなかった。特に20代などの若年層で野菜不足の傾向が強くなりました。調査をしたファイヴ・ア・デイ協会としては「1皿分は握りこぶし1つ分として、食事を見直してほしい」と5皿の目標量をわかりやすく伝える重要性を指摘しています。皆さんの摂取量はいかがでしょうか？

## 紙上講座 生活習慣病予防

平成25年度から開始され健康日本21（第二次）では睡眠の重要性についてより一層普及啓発を推進することとされました。

こうした状況を踏まえ、厚生労働省健康局が新たな科学的知見に基づき策定した「健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12箇条」のうち、今回は4～6条をみていきます。

### 健康づくりのための睡眠指針2014

#### 睡眠12か条（4～6）

#### 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。

特に、眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないといったことが続く場合には、うつ病の可能性がります。

#### 5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

日本の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人が

およそ6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。睡眠時間は、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化を示します。

昔から、年をとると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することが知られていますが、加齢による朝型化は男性でより強いことが分かっています。

#### 6. 良い睡眠のためには環境づくりも重要です。

習慣としている自分の就寝時刻が近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて、睡眠に入っていきます。スムーズに眠りへ移行するには、このような、就寝前の脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックスの方法を工夫することが大切です。例えば、入浴は、ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。

不眠について悩みを持っている人が多い様ですが、睡眠と健康との関係について、より正確な知識を得てよい睡眠習慣を持ちたいものです。

## 機能性表示食品③ 機能性表示食品を知ろう！

今回は「甘草由来グラブリジン」を成分とする商品について考えてみます。

＜商品名＞グラボノイド

＜事業者＞カネカ・ユアヘルスケア

＜機能性関与成分＞3%グラブリジン含有甘草抽出物

＜届出表示＞本品には3%グラブリジン含有甘草抽出物を含みます。3%グラブリジン含有甘草抽出物はおなかの脂肪(内臓脂肪)をはじめとする体脂肪を減らすことをサポートし、高めのBMI改善に役立つことが報告されています。本品は体脂肪・BMIが高めの方におすすめします。

この商品に配合されているカネカ・グラボノイドTM(株式会社カネカ製造)は、機能性関与成分の甘草由来グラブリジンを3%で規格化し、食用油脂と混合した食品原料です。多量摂取で健康被害誘発の可能性のある甘草の成分グリチルリチンとはほとんど含まれていないとされています。また、医薬品との相互作用は報告がありません。食品添加物としても使われているので、適切に使用すれば安全性は高いと考えられます。

体脂肪や体重を減らすしくみの研究はマウスの実験です。ヒトでの研究は、「BMI24以上30未満の成人(軽度肥満者)に機能性関与成分を摂取させると体脂肪の増加を抑制するか」というものですが、試験の条件がゆるく、体重及び体脂肪が明確に低下したとの報告の信頼度は高くありません。メーカーの「届け出表示」でも「体脂肪を減らすことをサポートし、高めのBMI改善に役立つことが報告されています」というゆるやかな表示になっていることから、その効果の程度が分かるでしょう。

### ◎甘草由来グラブリジンとは？

甘草は漢方薬、外用薬、注射薬、点眼薬など医薬品としての利用に加え、甘味料としても広く調味料や菓子等の食品に配合されています。根には甘味料や医薬品成分として使われるグリチルリチン酸(水溶性)のほかに油溶性のフラボノイド類が含まれています。これらのフラボノイドを抽出、精製した「油溶性甘草エキス」(甘草フラボノイド)に含まれるのがグラブリジンです。ポリフェノールを多く含みます。

### ◎グラブリジン商品のチェックポイント

◆グラブリジンの作用として、

- ・抗炎症作用・抗酸化作用
- ・脂肪を分解する・脂肪の合成を抑制する
- ・メラニン合成を妨げ美白効果がある
- ・血液さらさらにする

なども報告されていますが、ヒトで確認されているのは美白効果くらいなので、どれほどの効果があるか、誇大な表現になっていないか注意する必要があります。

マウスでは、脂肪の蓄積や高血糖を抑制することも報告されているようです。

「機能性表示食品」として利用する場合には、用量を守って服用し、病気を患っている方、妊産婦の方は控えるようにしましょう。

## ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。(1時間程度)
2. 各種イベント、講演会への講師派遣(1～2時間)
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など
4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方(詳細はお問い合わせください)  
会員特典・・・情報、資料等の無料提供(印刷実費、送料のみ有料) 研修会への参加費割引など

☆講座、講演の内容(メニュー)および詳細は事務所に問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

問合せ、申込先) 〒980-0801 仙台市青葉区木町通 1-1-11 朝日プラザ北一番丁 101

TEL・FAX: 022-393-7119 e-mail: pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp

ホームページ: <http://www.pharm-nm.org/>