

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43号 2016/12

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/

・・・ 薬用せっけん 成分に問題か？ ・・・

国内でも広く流通している「薬用せっけん」ですが、製造販売業者に対して国が成分の切り替えを促しています。アメリカ食品医薬局（FDA）が9月2日に抗菌作用がある19成分（トリクロサン、トリクロカルバン、他）を含む商品について、米国内での販売を1年後に中止すると発表しました。これは動物実験でホルモン分泌に悪影響を与えた報告を受け、FDAが3年前から有効性・安全性などのデータを会社側に求めていましたが、FDAは「病気や感染症に効果があるという根拠が示されていない」と結論付けた結果になりました。どちらにしても、肝心なのは手洗いの基本などをおろそかにしないことが重要です。

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7～9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（7～9）

7. 若年世代は夜更かし避けて体内時計のリズムを保つ

若年世代では休日の起床時刻が2～3時間程度遅くなるのが世界的に示されています。また、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化を招く可能性があります。寝床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると、目が覚めて、さらに、就床後に長時間、光の刺激が入ることで覚醒を助長することになり、夜更かしの原因になります。

8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに毎日十分な睡眠

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また、年齢によっても変わります。一人ひとりが、自分に必要な睡眠時間を知ることが大切です。自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。

日中に長い時間眠るような習慣は、昼夜の活動・休息のメリハリをなくすことにつながり、夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです。一方で、日中に適度な運動を行うことは、昼間の覚醒の度合いを維持・向上し睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、主に中途覚醒の減少をもたらし、睡眠を安定させ、結果的に熟睡感の向上につながります。

睡眠と健康との関係について、より正確な知識を持つことがますます必要となります。

機能性表示食品④ 機能性表示食品を知ろう！

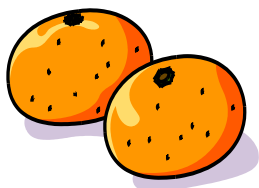
～～[得する情報]～～

今回は、「みかん」を取り上げます。これまでの保健機能食品には「生鮮食品」は含まれませんでした。ところが2015年4月に追加された「機能性表示食品」には生鮮食品も含まれ、ミカンやその加工品（ミカンパウダー、ミカンジュース）が届け出されています。

これらの商品の機能性関与成分は「β-クリプトキサンチン」、届出効果は「骨代謝のはたらきを助けることにより、骨の健康に役立つ」です。

機能性関与成分のβ-クリプトキサンチンはカロテノイドの1種であり、生体内でビタミンAに変わるので、一般にはビタミンAの前駆体として効果が認められています。一方、β-クリプトキサンチンが骨代謝の働きを助ける効果については、細胞レベルでのエビデンスがあるだけで、人が食べたときの信頼できる根拠はないようです。

機能性表示食品として「三ヶ日みかん」「POM アシタノカラダみかんジュース」「オレンジライフみかんパウダー」などの商品が販売されていますが、骨の健康を期待するより、ビタミンAやビタミンCが豊富な果物としておいしく食べる方が良さそうです。



◎β-クリプトキサンチンとは？

みかんの色の元になる化合物でカロテノイドの1種です。カロテノイドは生体内で必要に応じてビタミンAに変換される。温州みかん、とうがらし、パプリカなどに多く含まれる。

◎β-クリプトキサンチンに期待されている効果

- ・骨鬆症による
- ・免疫力を高める
- ・がんを予防する
- ・糖尿病による など

◎β-クリプトキサンチンの有効性

ヒトでの有効性については信頼できる十分なデータが見当たらない（国立健康・栄養研究所データベースより）

◎β-クリプトキサンチンの安全性

- ・通常の食品として摂取する場合には安全
- ・サプリメントなど濃縮物として摂取する場合の安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらない。（国立健康・栄養研究所データベースより）

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）〒980-0804 仙台市青葉区大町 1-1-5 グレイス大町 2F
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/