

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45号 2017/8

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/

## ・・・ 朝食抜きは 脳出血リスク4割高、冷え性率2倍 ・・・

朝食を食べない人は、食べる人に比べて、学力が2～3割低く、脳出血のリスクが約4割高、冷え性に2倍なりやすいということが最近の調査でわかってきました。

国立がん研究センターなどの研究チームが朝食欠食と脳卒中との関係を調べました。1週間の朝食の摂取回数ごとに、0～2回、3～4回、5～6回、毎回の4グループに分類をし、まとめたところ、朝食を毎回食べるグループに比べ、週に0～2回のグループは脳卒中を発症した率が18%高く、脳卒中なかでも特に脳出血の発症率は36%も高かった。やはり朝食抜きはよくありませんね。

## 紙上講座 生活習慣病予防

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがありますが、一方において、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。また、生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものですが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。

国は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進する必要があるとして、平成29年9月1日から30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定め、啓発普及活動を全国的におこなうことにしました。

活動の実施にあたっては、次の点に留意するものとしています。

- ① メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知
- ② 健康づくりのための「身体活動」、「食事バランス」、「禁煙」及び「よい睡眠」
- ③ スマート・ライフ・プロジェクトとの連携

### スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。

「運動」、「食生活」、「禁煙」の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携をしながら推進するプロジェクトです。

平成29年度「健康増進普及月間」統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000174036.html>)

## 機能性表示食品⑥機能性表示食品を知ろう！

今回は「グリシン」を成分とする商品について考えてみます。

＜商品名＞ グリナ ＜事業者＞味の素株式会社

＜機能性関与成分＞グリシン

＜届出表示＞本品には“グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

日本人の睡眠障害は4～5人に1人の頻度で見られると報告されています。睡眠に関する課題の解決策として、睡眠薬のほかに、根拠のはっきりしない睡眠改善サプリメントが販売されていますが、グリナは上記の表示をする「機能性表示食品」として最初に届出が受理されました。メーカーはラットによるデータで、経口投与されたグリシンが表面血流量を上昇させ、深部体温を低下させることにより睡眠改善効果を発揮することを根拠にしています。しかしこのしくみはまだ明らかにはされていません。人の睡眠は体温と関係していて脳にある体内時計により調節されています。入眠時には自動的に体温が下がることは確かめられているので、表面血流量の上昇によるものかどうかは不明とすることです。また、グリシンは睡眠に不満を感じている人の睡眠の質を改善し、翌日の眠気や疲労を改善することが明らかとなったとする報告は試験対象者が11人（自社ボランティア）と少ないので信頼性が低いとされています。しかも、グリシンの1日摂取目安量は3gと健常な成人のタンパク質摂取量の約4～5%にしかすぎないので、効果があるとすれば食事からのグリシンだけでも十分に思えますが、害はなさそうですので試してみてもいいかもしれません。

### 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/>

## ～～得する情報～～

### ◎グリシンとは？

グリシンはタンパク質を構成するアミノ酸のひとつで、生体内ではセリンより生合成され、生体内の重要な物質の原料となっている。さまざまな食物に含まれ食事として取り入れられている。特にホタテに多く含まれる。

### ◎グリシンに期待されている効果

俗に、「記憶によい」「睡眠によい」などといわれている。

### ◎グリシンの有効性

ヒトでの有効性については、統合失調症、脳卒中に対し有効性が示唆されている。

（国立健康・栄養研究所データベースより）

### ◎グリシン安全性

- ・通常食品に含まれる量を適切に摂取する場合、安全性が示唆されている。
  - ・妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータが見当たらないため、使用を避ける。
- （国立健康・栄養研究所データベースより）