

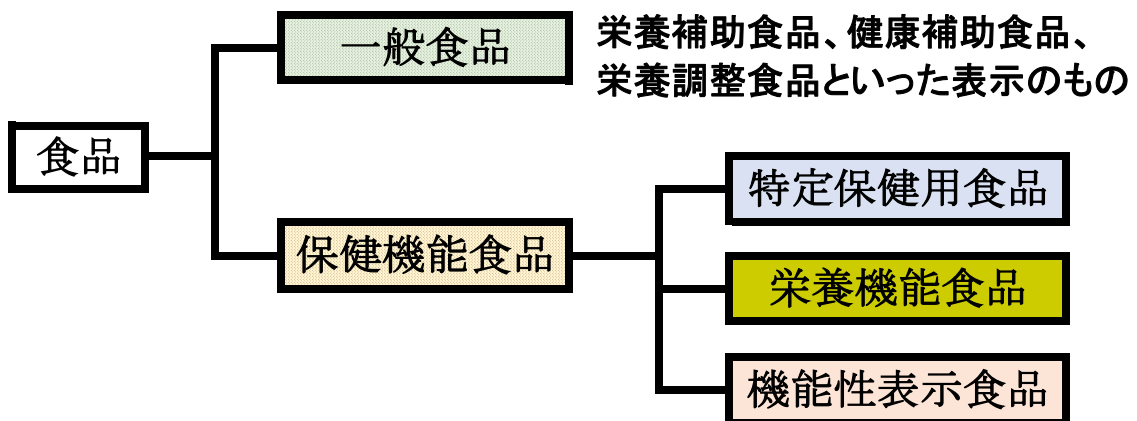
# 保健機能食品

スーパーマーケットへ行くと、何千何万という食品を目にします。その中で、栄養補助食品、栄養機能食品、機能性表示食品…等々さまざまな名称を付けた食品に出くわしますが、それぞれの違いについて理解している人は少ないのではないのでしょうか。

そこで今回は数回にわたってその違いを明確にしていきたいと思います。

ご承知のようにこれからお話しするものは食品であって、医薬品ではないので、薬効を表示することは出来ませんし、期待することも出来ません。従ってこれを摂取し続けても病気が治癒するとかの科学的根拠もなく証明もされていません。しかし健康増進に寄与する成分を含んだもので国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たしたものを保健機能食品として表示してもよいことになっています。その名称として3種類あり、それぞれに個別許可制、自己認証制、届け出制といったように違いがあります。

紛らわしい名称もあるので、分かりやすいように図解します。



一般食品と保健機能食品との違いは機能性の表示ができるか、できないかです。例をあげると、「この食品を摂取するとおなかの調子を整え、便秘改善します」といった表示ができるのか、できないのかということになります。しかし実際の食品をみると紛らわしい表現をしているものもあり注意が必要です。保健機能食品ないし上図にある3種類の表示があるものを選ぶべきです。

## 特定保健用食品

前回は保健機能食品には3種類あることを説明しましたので、今回は特定保健用食品についてお話しします。

特定保健用食品は省略してトクホと呼ばれています。消費者庁によれば「からだの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、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たり、おなかの調子を整えたりするのに役立つ、などの特定の保健の用途に資する旨を表示するものをいいます」と栄養改善法に規定しています。つまり上記のような表示をしても良いというお墨付きを消費者庁でもらった食品です。 下記のマークが付いています。

お墨付きをもらう、許可を受けるには臨床試験を行って、医学、栄養学に基づいて有効性や安全性を示さなくてはなりません。その証拠が消費者庁に認められて、消費者庁長官によって初めて認可となり右のマークを商品に付けられることになる。

また効果を示せる表現は次の11パターンのみとなっています。

- |              |            |
|--------------|------------|
| ①おなかの調子      | ⑦血糖値がきになる  |
| ②コレステロール高め   | ⑧中性脂肪が気になる |
| ③血圧高め        | ⑨体脂肪が気になる  |
| ④ミネラルの吸収を助ける | ⑩便秘改善      |
| ⑤骨の健康が気になる   | ⑪肥満気味の方    |
| ⑥歯を丈夫に       |            |

特定保健用食品には4種類あり、上記にて説明した特定保健用食品、条件付き特定保健用食品、規格基準型特定保健用食品、疾病リスク低減表示特定保健用食品があります。

条件付き特定保健用食品には右のマークを付けます。有効性の科学的根拠が特定保健用食品のレベルに届かないものの、一定の有効性が確認された食品に表示しても良いとされたものです。

規格基準型は特定保健用食品として許可実績が十分あるなどの科学的根拠のある食品、疾病リスク低減表示はカルシウム、葉酸についてだけ認められています。

## 栄養機能食品

栄養機能食品とは特定の栄養成分補給のために利用する食品のこと。

国の定める基準に当てはまっていれば、国への届け出や許可申請をしなくてもよいとされる食品である。

不足している栄養を補うためというサプリメントが思い付きますが、全てのサプリメントが栄養機能食品とはなりません。国は一定の成分を定めており、その成分は、脂肪酸、ミネラル、ビタミンと限定している。20種類の成分を以下表にしました。

脂肪酸	n-3脂肪酸
ビタミン	ビタミンA、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、 ビタミンB <sub>6</sub> 、ビタミンB <sub>12</sub> 、ナイアシン、 ビタミンC、ビタミンD、ビタミンK ビタミンE、パントテン酸、ビオチン、葉酸
ミネラル	鉄分、カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム カリウム

上記以外の成分についてのサプリメントは栄養機能食品とはなりません。

栄養機能食品には特定保健用食品のような特定するマークはありませんが、栄養機能食品(ビタミンC)のように該当する栄養成分の名称を表示する義務があります。一日あたりの摂取の目安量が明記され、その成分の機能について表示することが出来ます。

また野菜や魚も栄養機能食品ではありますが、必要事項を記載した包装容器に入れる必要があります。

栄養機能食品は必要な栄養素の摂取量が不足し、体に不調をきたしてしまうようなことを防ぐことを目的として不足を補うため摂取するものであり、健康のためにはバランスの良い食事を、きちんと摂ることの方がはるかに良いのは言うを待たない。

栄養機能食品には、オロナミンC、カルケット、キャノーラ油などがあります。

## 機能的表示食品

保健機能食品について4月の園だよりで「特定保健用食品」、6・7月で「栄養機能食品」についてお話してきました。今回は最後になりますが「機能的表示食品」について説明します。

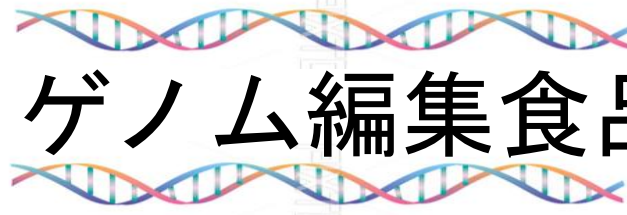
特定保健用食品は許可制なのでその手続きに時間と費用が多大にかかり、栄養機能食品は対象成分が20に限られているなど、時代の変化に追いついていかない状況があり、機能的食品を製造してもその効果効能を表示できないという不都合が生じてきました。これは製造者、消費者双方に不利益になることから、国は「機能的表示食品」を新たに設け製造者には効果効能を表示できるようにし、消費者には分かりやすい表現から購入を判断できるようにしました。これによって消費者庁は審査から届け出、監視へと変化しました。一方、消費者庁はウェブサイトへ届け出た食品の提出した内容を公開しています。

機能的表示食品の対象者は、病気に罹患していない成人が対象であり、未成年者、妊産婦、妊娠を計画している人、授乳婦は除くとしています。

機能的表示食品は以下の項目について商品の包装に記載しなければなりません

- ①機能的表示食品である旨
- ②科学的根拠を有する機能的関与成分及び当該成分又は当該成分を含有する食品が有する機能的
- ③養成分の量および熱量
- ④一日当たりの摂取目安量あたりの機能的関与成分の含有量
- ⑤一日当たりの摂取目安量
- ⑥届出番号
- ⑦食品関連事業者の連絡先
- ⑧摂取の方法
- ⑨摂取する上での注意事項
- ⑩調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあつては当該注意事項
- ⑪その他

製造者にとってこのように利便性がよいので、現在多くの機能的表示食品が出回っています。健康を維持するために必要な成分を食事では十分に摂れなかったりした場合には機能的表示食品で補うことなどは悪いことではないのかもしれないが、医薬品ではないことを十分心得ておくべきであり、特定保健用食品で申請したが、安全性の評価が不十分であるとして許可されなかったものの中にはあることを認識しておくべきである。前述のように対象者は成人であることから、幼児、児童に与えるなど危険極まりないことである。



# ゲノム編集食品

「ゲノム編集食品」という言葉を聞いたことがありますか。「遺伝子組み換え食品」なら聞いたことがあるし、その表示がある食品は買わないようにしているという保護者の方が多いのではないのでしょうか。

では「ゲノム編集食品」とは何か、「遺伝子組み換え食品」との違いは、について説明します。

- ・ 遺伝子組み換え食品とは

他の生物の遺伝子を組み込んで新しい性質を持たせる。

※除草剤、害虫やウイルスに強い大豆など

- ・ ゲノム編集食品

改變したい遺伝子を狙って破壊したり、切断したりして都合のいいものにする

※1.2倍の肉厚の真鯛、たくさんとれる米など

遺伝子組み換え食品はすでに流通していますが、作物や加工品についてその表示が義務付けられています。しかしゲノム編集食品について厚生労働省と消費者庁は自然界における突然変異との区別が難しいなどの理由により表示の義務は必要ないとし、自主的な届け出を勧告するとしています。

表示がなければ私たちは目の前にある食品がゲノム編集されたものなのか判断できません。これは食の安全に関わる大きな問題です。ゲノム編集食品の歴史は浅く安全かどうかのデータがあまりにも少ないので、生協連合などは作物、加工品について調査をし全てのゲノム編集食品は購入しないとしています。当園は野菜類は生協で購入し、肉類や加工品は近くのスーパーで購入していましたが、全て生協にて食材を調達しようか検討に入ります。

世界の扱いはどうかというと、食品の安全基準が厳しい欧州では全て義務付け、米国は必要なしとしている。

# 離乳食とベビーフード

40年前、テレビのニュースで「最近包丁のない家庭が増えている」を聞いて驚いたことを記憶している。家で料理をしていないのか、食事はどうしているのか不思議に思った。

しかしすぐに気付いた。当時インスタントラーメンに始まり、カップ麺、ボンカレーなどのレトルト食品などが成長著しいスーパーマーケットに並ぶようになり、総菜、弁当も販売されるようになった。またこのころより始まったコンビニエンスストアが破竹の勢いで広まり、こういった直ぐにでも手に取って食べられる、また温めるだけといった料理済み食品が近くの店で買えることが出来るようになったためだと。すべてこれらは包丁を使わないでも食事が出るのだと。

社会の趨勢と言ってしまうとそれまでだが、この傾向が離乳食にまで波及し、ベビーフードの売り上げが伸びているとの報告がある。親はベビーフードにあまり抵抗がないようである。理由は色々ある。苦労して作った離乳食を食べてくれない、時間がないなどなど。ベビーフードは乳児が食べやすいことを主眼において開発されたものである、食べて当たり前なのである。しかし味付けが濃かったり、添加物など乳児にとって良いものなのか、吟味しなければならない。メーカーは安全を全面に打ち出しているが、本当に信用してもいいのか、乳児で安全の実験はできないので、どうなんだろうかと思いたくなる。

離乳食はその子にとっての人生初めての食事です。様々なことはあるかもしれない、しかし親の愛情のこもった食事を最初に食べる権利はすべての子にあると思います。また親が親としてその子にどのような食事を与えていくのかといった大事な出発点なのです。ベビーフードを全て否定するものではありませんが、無暗にあたえるのは良くない。人間は安易なことの習慣や癖は直ぐについてしまいます。下に絵のようにならなければいいなと思っています。



## 食べ物の好き嫌い

育児の中で多くの親を悩ませるものの一つに食べ物の好き嫌いがあります。何故好き嫌いが生ずるのかを理解していれば子どもに優しく対応ができるというものです。

好き嫌いの原因には遺伝的要因と環境的要因があります。人間は雑食性動物なので何でも食べますが、それが体内に入って有益なものであるか、有害なものであるかの区別をしなければ生きていけません。人間は進化の過程で原始反射という、毒性のあるものは食べたら大変なことになること、有益なものはおいしいと感じ積極的に摂るようになることを本能として獲得してきました。

味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の五つがあります。それぞれには次のような役目があります。

- ・甘味 エネルギー源のサイン
- ・塩味 ミネラルのサイン
- ・酸味 腐ったものや未熟なもののサイン
- ・苦味 毒のサイン
- ・旨味 タンパク質、アミノ酸のサイン

以上のような五つの味覚を舌にある味蕾という細胞が感じ取ることによって食べてよいものかどうかを判別している。これが遺伝的要因で、環境的要因とは離乳食が始まって乳歯が生えそろいうまでに固いものを食べたり、他のことに興味がいっている時に無理やり食べさせられた、などの嫌な経験によってそのものが嫌いになったりすることです。

最近の研究で妊娠3か月頃から胎児は味覚を感じ始めていることが分かってきました。母親が妊娠中、授乳中に積極的にいろいろな食べ物を摂ることが大事です。好き嫌いはこのころから始まっていると言って良いでしょう。ですが、授乳期を過ぎてしまったら手遅れということはありません。いろいろな食べ物を食べていけば食の好みは変わっていきます。

ではいつからがよいか、「今でしょ！」…ちょっと古いか。

# 胚芽米について

胚芽米が健康に良いことは知ってはいました。また玄米で保存し、そのつど精米したほうが美味しいことも知っていましたが、精米の手間や、胚芽米にした後の保存場所等諸事情があり、精米したコシヒカリを契約農家さんから送ってもらっていました。

今年の新米から60kgの半分を玄米で送ってもらい、精米機を購入し園でその都度胚芽米にすることにしました。

当面は、精白米1に対して胚芽米0.6~0.8の混合比率で炊いていますが、精白米がなくなり次第すべて胚芽米にする予定です。

座間市の献立表はすべて胚芽米になっていますので、その通りすべて胚芽米になります。現在混合米を食べていますがどの子も完食していますし、食べるスピードも変わりませんので100%の胚芽米でも大丈夫と考えています。

## 「胚芽米の良いところ」

### ・ビタミンが豊富

ビタミンB1、B2、B3(ナイアシン)、B5(パントテン酸)、B6、葉酸、ビタミンEが含まれている。

ビタミンB1、B3は白米の4倍、ビタミンEは白米では殆ど欠落してしまっているが0.4mgもあります。

### ・ミネラルも豊富

カルシウム、リン、鉄、カリウムが白米のそれぞれ2倍前後含まれている。

現代人の日々の食生活はこうした微量栄養素が不足しがちだと言われています。胚芽米を常食することによってこれを補うことができます。

幼児期において栄養が偏りすぎない食生活が大事であることは以前より園だよりにてお話ししていますが、常食であるお米を胚芽米にすることによってより一層健康な体作りをするとともに、必要な免疫力も獲得できます。ご自宅のお米を胚芽米にしたければ園に持って来てください、精米します。





# 食欲の秋

涼しくカラッとした空気の中で、子どもらも元気に体を動かし、遊ぶ季節となりました。それにつれて食欲も大いに出てきます。いっぱい食べて、成長してもらいたいと思います。

当園は、食に関しては、お米は新潟県村上市の契約農家から無農薬の「岩船産コシヒカリ」をガス釜で炊き、炊飯、汁物、煮物に使う水は、すべて「南アルプスの天然水」使い、残留塩素を摂取しないようにしています。勿論、好き嫌いが出にくいように薄味で仕上げています。また食材については、コープの有機野菜を使い、肉類、魚類は国産のものを調理しています。このように食の安全については万全を期する様にしています。

「さかな、さかな、魚を食べると、あたま、あたま、頭が良くなる〜♪」という歌が一時スーパーマーケットでよく流れてきましたが、これは魚特に青魚に多く含まれるDHA, EPAという成分の働きによるものであることが1960年代より分かってきました。また最近では多くの欧米の科学者が日本の子どもが欧米の子より賢いのは、小さいころより魚を食べる習慣があり、DHA, EPAを多く摂取しているからであると結論付けています。

一方で、現代の食生活は魚離れが進んでいると言われ続けています。このことを踏まえて当園では、食事の汁物には必ず、食塩無添加の煮干しを入れて、だしは煮干と鰹節の粉でとったものを食べています。汁の中の煮干しを最初はいやがっていた子もいましたが今では全員が喜んで食べています。おやつに出す小魚の干物も進んで食べるようになりました。

厚生省はDHAとEPAの合計で大人で1,000mg必要であるとし、子どもは3歳で150mg必要(目安)としています。厚生省の調査では現代の日本人の食生活では圧倒的に摂取量は足りていないとのこと。

脳に直接届く数少ない成分のDHA, EPAを含んだサプリメントで錠剤でなく、飲料として飲める物がいいと考えてニッスイの「みんなのみかたDHA」をプレーンの飲むヨーグルトに混ぜて午前のおやつの際に飲んでいきます。一人当たりおおよそ25mgですが、毎日飲むことで効果が出るものと考えています。ヨーグルト入れて100mgとなりますが、好きな子はアツというまに飲み干します。

食についての当園の考え方と現状を食欲の秋にかんがみて園だよりに書きました。(理事長)





# ビタミンCは 体内でつくれない



コロナウイルス感染とインフルエンザウイルス感染が同時に発生するのではないかと世間を騒がせていますが、今年の例を見るとそれはなさそうです。今年の1月中旬頃よりコロナ感染が急激に増えましたが、インフルエンザの患者数は例年を下回っています。軽々には言えませんが、同様のことを発言している医師もかなりいます。

ともあれ体調不良に欠かせないのがビタミンCです。ビタミンCは体内で合成されないこと知ってましたか。多くの哺乳類は体内に必要なビタミンCを自ら生成する能力を持っていますが、真猿を含む人間は合成できません。人間は脳が肥大化していくとともに、ブドウ糖をビタミンCに転換する機能を止めてしまったのです。脳のエネルギーであるブドウ糖を脳にいかに関供給する方に舵を切ったのです。

しかしながら生命維持には欠かせないビタミンCなのでどこからか摂取しなければなりません。それは果実であり植物(後の野菜)でした。

(1) ではどれだけ摂取すればよいのか。 (厚生省摂取基準)

- ・ 0～1歳児 母乳、ないし混合で育てているためか目安量として40mg
- ・ 1～2歳児 35mg
- ・ 成人は 100mg

ビタミンC 35mg  
青ピーマン 約半分

(2) 何から摂取すべきか。

親御さんのなかにはうちの子は野菜が嫌いだからその分果物で補っているから大丈夫と思っている方も多いと思いますが確かにビタミンCにおいてはいいけれども、果物には糖分や中性脂肪、コレステロールといった、現代の成人病の主原因が多量に含まれており、野菜のもっている、カロテン、葉酸トコフェノールなどありません。従って果物は野菜の代わりにはなりません。

(3) 何時とればよいのか

ビタミンCは水溶性なので、一度に多量にとっても3時間後に排泄されてしまうので、毎食摂ることが望ましい

# 知ってましたか、卵について

今まで主にからの機能的なことを説明してきました。今月は食材について知っておいて損はない知識をお伝えしたいと思い、まず完全な栄養食と言われる卵についてお話しをします。

## 1. 卵は完全な栄養食か

タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミンなどをバランス良く含んでおり、特にタンパク質の中の必須アミノ酸を理想的な量で含んでいる。

コレステロールをも含んでいるが、それ自体は体には不可欠であり、最近の研究では卵黄の中の一つの成分が「がん」や「アルツハイマー型認知症」の予防に効果があることが明らかになっています。

卵は栄養成分に優れた食品である。余談ですが、半世紀前にギリシャの若者が卵だけ食べて生き延びると宣言し、卵だけ食べ続けましたが40歳でこの世に別れを告げました。偏食は良くないこと実証しました。

## 2. 卵の賞味期限

この賞味期限は生で食べる期限であり、冷蔵庫などの冷暗所に保管してあれば、賞味期限を1~2か月過ぎても過熱すればサルモネラ菌などが死滅するので食することが出来る。

## 3. 冷蔵庫での保管

パックから出してドアーに保管するのは×。ドアーは開け閉めの際温度の変化がはげしいので、パックのまま棚に置くのが良い。丸いほうを上にして。

## 4. 赤い卵と白い卵の違い

赤玉の方が高いため栄養成分が優れていると思われがちだが実はほとんど変わらない。鶏の種類の違いだけである。白玉の鶏の方が多く卵を産むため流通量の差で安価になっている。

## 5. 卵黄の色の差

与える餌によって色が変わる。一般にあざやかな黄色はトウモロコシの色である。パプリカなどの赤い色素を与えれば、橙色になる。

## 6. 新鮮かどうか

割ったときの卵黄が平べったいときは鮮度が落ちている。

# チョコレートについて



子育て中の親御さんが一度は考えるチョコレートはいつ頃から食べさせたらいいのかについてお話ししたいと思います。

最近ではチョコレートダイエットや、活性酸素をおさえるポリフェノールを含んでいるなど健康志向に訴える情報が流れています。そんなチョコレートがなぜ幼児には良くないのかについての確に答えられる人は少ないと思います。

細かいことを説明するにはスペースが足りないのでおおまかにはなってしまうのですが箇条書きにして説明します。

1. カフェインによる覚醒作用。成長ホルモンは睡眠中に分泌されるので、睡眠を妨げる食品は良くない。
2. デオブロミン(苦みの成分)による興奮作用。
3. 糖分による虫歯の促進と消化不良

ミルクチョコレートの成分はカカオ、糖分、脂肪がおおよそおのおの30~40%前後です。糖分が多いため虫歯になりやすくなりますが、歯磨きをしっかりとすれば防げる。幼児は消化器官が未発達のため脂肪分がおおいと消化不良を起こす。

4. カロリーが高い

分量に対してカロリーが高いのでお腹を満たすため多く食べてしまう結果カロリー過多になる。

5. 依存性がある

おやつにほとんどチョコレートをあげているとチョコレートだけ欲しがるようになる。

以上のような問題があるため、出来るだけ与える時期は遅いほうが良い。諸説色々ありますが、味蕾細胞が整うのが3歳(生後は2,000~3歳で9,000~10,000)なので3歳ごろからという医師が多いようです。以前より園だよりでお話ししてきたように3歳までに将来の事の基礎が整ってきますので、元来生命維持に関係しないものは出来るだけ遅いほうが良いと思います。ちなみに我が家は就学までは与えませんでした。

# 厚生労働省が12年ぶりに 授乳・離乳支援ガイドを改定

授乳や離乳食に関する国の指針が今年3月に改定された。理由として、高齢出産の増加や育児の孤立化など12年前に比べて、育児環境が変化してきていることや科学的知見の集積等を挙げている。

数十ページに渡る指針ですが、大きく変わったところは次の2点と思われる。

## \*アレルギーと授乳中の食事制限

従来は牛乳や卵などを制限することはアレルギー疾患に一定の効果があるとされていたが、その予防効果はないとし、食事制限の必要はないとした。

## \*母乳だけの乳児とミルクを併用した乳児の発育

子どもの肥満リスクに差異はないとした。母乳は乳児の発育に最適な栄養成分を含んでいるので、母乳を推進することには変わりはないが、育児用ミルクや3月に販売が始まった乳児用液体ミルクなどの併用など柔軟な対応も求めている。

乳児用液体ミルクは常温で保存できそのまま飲めることから災害時のことを考えると便利ではあるとしている。

離乳時期以降についての記載で、当園の考え方と一致するものが参考1として「乳児期の栄養と肥満、生活習慣病との関わりについて」という題で記載されているものの一部を原文のまま紹介します。

胎児期や乳幼児期の栄養が、年を経て、成人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患と関係があることが最近多く報告されている。また乳児期に培われた味覚や食事の嗜好はその後の食習慣にも影響を与える。したがって、この時期の食生活・栄養の問題は、生涯を通じた健康、特に肥満等の生活習慣病予防という視点からも考える必要がある。

当園の食事は座間市の献立表によります。和食中心の献立が多く、特に汁物に多く野菜を使っている良いものだと考えています。味付けは薄味にしており、塩分は極力抑えてあります。

体調が悪いとき以外は完食するよう、好き嫌いをしないように指導しています。園児の未来がかかっていると肝に銘じています。