

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】 第 26 回日本老年学会総会に弊学会が出展します
 - 【2】 「第4回日本応用老年学会年次総会」
一般報告(示説(ポスター))募集のお知らせ
 - 【3】 「アクティブシニアの食卓⑦」産経新聞掲載(連載)柴田博
-

【1】「第 26 回日本老年学会総会 併設展示に出展します」

日本応用老年学会 小間No. 38

会員のみなさまより献本していただきました書籍の展示や、弊学会学会誌「応用老年学」を販売いたします。
是非、お立ち寄りください。

日時 : 2009 年 6 月 18 日(木)~20 日(土)
場所 : パシフィコヨコハマ・インターコンチネンタルホテル
<http://www.pacifico.co.jp/promoter/facilities/exhibition/1f.html>
テーマ: 老年学が未来を拓く
よりよい高齢社会の構築に向けて
会長 : 小澤利男先生 (高知大学医学部名誉教授
東京都健康長寿医療センター 名誉院長)

詳しくはこちらから
<http://jgs2009.umin.jp/>

**【2】「第4回日本応用老年学会年次総会」
一般報告(示説(ポスター))募集のお知らせ**

日時 : 2009 年 11 月 7 日
場所 : 沖縄「おきでんふれあいホール」
テーマ: 「百寿者からのメッセージ」

詳しくはこちらから
<http://www.sag-j.org/event/>

【3】「アクティブシニアの食卓⑦」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.8 トクホの問題点 特定栄養素の過剰摂取注意

(2007/09/09 掲載)

このコラムの1回目に述べたように、食品には3つの機能があります。このうちの第3次機能は生体の免疫力や恒常性(ホメオスターシス)に関係しています。タンパク質・脂質・炭水化物の3大栄養素のみでなく、ビタミン、ミネラル、繊維などの微量栄養素もこの第3次機能に深くかかわってきます。

そこで、医薬品ではないけれども、この食品の第3次機能を濃縮した食品をつくりたいという欲求が起こっても不思議ではありません。そのような食品を欧米諸国では、機能性食品として売られております。しかし、わが国の薬事法では「食品の効能や機能を表示すること」が原則的には禁止されています。

そこで国の基準では、食品を特別用途食品、保健機能食品、一般食品に分け、保健機能食品に機能性食品のニュアンスをもたせております。この保健機能食品には、保健の機能を表示できる特定保健用食品と栄養成分の表示ができる栄養機能食品があります。前者は、最近では「トクホ」などと呼ばれています。

一般食品の中にはいわゆる健康食品とその他の食品があります。これらが効果や機能の表示をすることは認められていません。食品はすべて健康によいはずなので健康食品というネーミングは奇妙なものです。最近では、怪しげな健康食品が害毒をもたらしているという話題に事欠きません。この健康食品という用語と同様にサプリメントという用語にも明確な定義はありません。

ともあれ、本欄では保健機能食品と、特定の栄養素を濃縮したタイプの健康食品やサプリメントに共通する問題を取り上げたいと思います。

毎日3食、バランスのよい食品を十分摂(と)っている人々には「トクホ」やサプリメントは必要ありません。しかし、特定の病気のため長年低エネルギー摂取の食生活を続けている人、老化のための何らかの理由による摂食障害のある人、また仕事のためにどうしても特定の食品が不足する人には、「トクホ」やサプリメントが必要となることもあります。

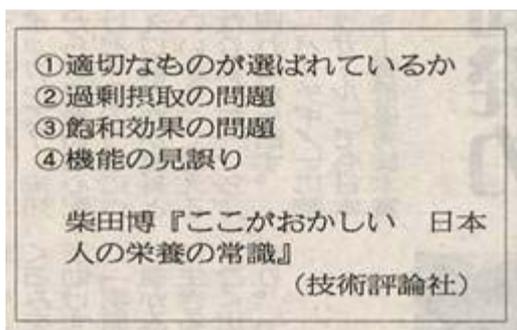
「トクホ」やサプリメントを摂る場合、表にまとめた注意点が重要となります。まず、適切なものが選ばれているか否かです。たとえば、毎日100グラムの魚、20グラムの海藻、1パックの納豆を食べている日本人がいるとします。このような人が、毎日、EPA(エイコサペンタエン酸)のカプセル、ヨードの多いサプリメント、イソフラボンのカプセルを服用しているとしたらナンセンスです。ナンセンスなばかりか、過剰摂取の問題も起こってきます。

欧米の場合、1人1日平均30グラムしか魚介類を食べない国がたくさんあります。このような国の人々がEPAのカプセル

を一定量服用することは問題ありません。しかし、日本人の場合、EPAの過剰摂取となります。まだ国は、EPAの摂取量の上限値を決めてはいません。しかし、EPAのような多価不飽和脂肪酸の過剰摂取は、体内に酸化物が出来過ぎて老化が進み寿命は短くなります。イヌイットがよい例です。海藻のヨード、大豆のイソフラボンの過剰摂取の問題もよく知られています。たとえ、必要な「トクホ」やサプリメントでも、濃縮されたために過剰摂取のリスクが高くなることはよくあります。

表の③の飽和効果は、必要以上摂っても体に吸収されない場合などです。過剰に吸収されるより安全ですが、経済的にムダなことになります。

表④の機能の見誤りはよく起こることです。βカロテンをたくさん摂っている人が、がんになり難いというデータを見てβカロテンのサプリメントを服用してもらったところ、かえってがんが多発したという研究も記憶に新しいところです。βカロテンは見かけのみで、本当に機能していたのは、βカロテンの多い人がたくさん摂っていた他の栄養素(ビタミンC、繊維など)ということになります。



以上

-
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡お願いいたします。
 - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡お願いいたします。

編集・発行: 日本応用老年学会事務局
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内
Tel : 03-3471-2370
E-mail: info@sag-j.org
日本応用老年学会ホームページ
<http://www.sag-j.org/>