

## 薬剤科 DI ニュース

## &lt;機能性食品について&gt;

機能性食品という言葉は、日本で生まれました。日本では、古くから食品による健康維持に関心が高く、経験的に優れた食品や食事療法が言い伝えられています。近年、食品の有効性に関する科学研究が急速に進歩し、食品の機能を利用して病気を治し、予防しようという考え方が注目されるようになってきました。

食品には、本来3つの機能があります。

1. 栄養になる。2. おいしい。3. 薬効性の3つで、そのうち第3の機能から、1970年代に「健康食品」という概念が生まれました。

健康食品は、普通の食品よりも健康に良いと称して売られているもので、法令上明確な定義はありません。

最近はやりのサプリメントは米国の“Dietary Supplement”の略でいわゆる「栄養補助食品」とか「健康補助食品」とも言われるもので、ビタミンやミネラル、蛋白質やアミノ酸、脂肪酸、植物繊維などのほか、西洋ハーブ類、微生物やその発酵産物などの食品があります。

サプリメントには、ある物質を特定して抽出・精製した「成分サプリメント」と、天然素材のもの成分をそのまま加工した「自然食品」の2つに分けられます。

日常の偏った食事などによって不足する栄養分を補うといった意味合いで、サプリメントは利用されていましたが、最近ではそれプラス医学的効能・効果を期待してサプリメントを摂ろうという食品と薬品の間といった使い方もされています。

サプリメントにより効果的な「メタボリックチューンアップ（代謝機能向上）」を図るために厳密には個人個人の状態に応じた適正摂取量の管理が重要です。

微量栄養素の場合、特に鉄などでは過剰はむしろ肝や腎などに酸化損傷をあたえる場合もあります。

人参やニンニクのような滋養強壯の目的で食べられていたものでも、エキスなど濃縮された形で摂取するサプリメントの場合には、摂取量や薬物との相互作用が問題になる可能性も有ります。

## &lt;米国で流行っている植物由来サプリメント&gt;

イチョウ葉	: 記憶の向上
	: アルツハイマー
	: グルコーマ
ニンニク	: 感染防御、免疫賦活
	: 心臓血管系強化
エキナセア	: 免疫賦活
人参	: 男性機能、糖尿病
	: てんかん、免疫調節
ノコギリヤシ	: 前立腺
	: 慢性前立腺肥大
セント・ジョーンズ・ワート	: うつ、情緒不安定 傷や火傷の感染
ナツシロギク	: 片頭痛
	: 関節炎
生姜	: 運動異常、骨粗鬆症
	: 消化不良
	: 腸過敏症、めまい、朝ボケ
バレリアン	: 不眠症
	: 不安症