

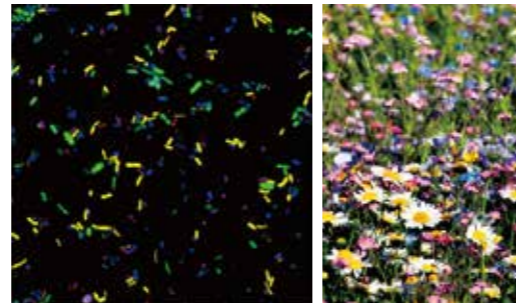
腸内フローラ研究について

テレビの情報番組や雑誌などで目にするようになってきた「腸内フローラ」という言葉。健康との関係が注目を集めています。

腸内フローラ研究は、1681年にオランダの科学者レーウェンフックが、自作の顕微鏡で糞便中の菌を観察したことに始まります。しかし、腸内フローラとヒトの健康との関係が科学的に証明されたのは、1970年代に入ってからで、特に2000年頃からの腸内フローラ研究の急速な進展によるものです。現在では、病気、美容、アンチエイジングなどさまざまな領域において、腸内フローラが深く関わっていることが解明され始めています。

！ 腸内フローラとは

ヒトの腸管内では多種・多様な細菌が絶えず増殖を続けています。これらは腸内細菌と呼ばれ、個々の菌が集まって複雑な微生物生態系を構築しています。この微生物群集がびっしりと腸内に生息している様相を花畑(フローラ)に例え、「腸内フローラ」または「腸内細菌叢(そう)」と呼んでいます。腸内細菌の数はおよそ千種類、百兆個にのぼり、その構成は食習慣や年齢などによって一人ひとり異なります。学術的には腸内マイクロビオータと呼ばれています。

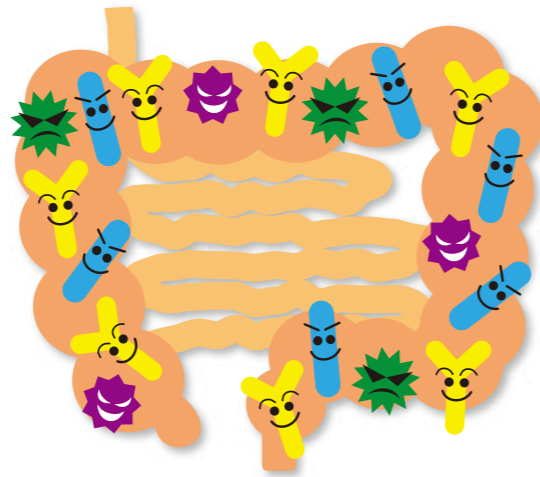


↑ 特殊な方法で腸内細菌を染色した画像

！ 良い働きも悪い働きもする

この腸内フローラは、ヒトに対しさまざまな生理作用をもたらします。

有益な作用として、病原菌の定着阻害、免疫系の活性化、ビタミンの産生などがあげられ、有害な作用としては、腐敗産物や発がん物質の産生、各種腸疾患への関与があげられます。このように、腸内フローラはヒトの健康と密接な関係があります。ヒトに有益な働きをする菌を優勢に、ヒトに有害な働きをする菌を劣勢に保つことが、私たちの健康管理の上で大切であると言えるでしょう。



！ 解き明かされ始めた腸内フローラの神秘

以前より、腸内フローラがヒトの健康に関与していることは認識されてきましたが、そのメカニズムの詳細を把握するためには技術的に限界がありました。

しかし、21世紀に入り、メタゲノム解析等の分析技術が飛躍的に進歩したため、世界的に多くの研究者が腸内フローラ研究に取り組めるようになりました。その結果、腸内フローラが、がん、糖尿病、うつ病、認知症、アレルギー、肥満などの疾患や、美容、アンチエイジングなど、さまざまな領域で関与していることが多数報告され、腸内フローラへの関心が一気に高まることになったのです。昨今の腸内フローラブームは、このような学術的な背景が大きいと考えられます。

※培養に依存せず、遺伝情報を解析して、菌の種類を特定できる技術

はじめよう、つづけよう 健康増進のしおり

加工食品を選ぶとき 食品表示をチェック していますか？

食品表示のルールが 新しくなりました

加工食品の容器包装には、栄養成分がどの位含まれているか、その食品がどのように製造され、どのように利用すれば良いかなどの基本情報が表示されています。

これまで3つの法律に分かれていた食品表示のルールが、食品表示法としてまとめられ、より分かりやすく、より活用しやすくなりました。

このしおりは、その変更ポイントを中心に解説したものです。加工食品を選ぶ時に、生活習慣病の予防や健康増進という視点で、食品表示を確認することの重要性をぜひご理解ください。

食品を健康的に
選択したい
あなたへ



監修 迫 和子
公益社団法人 日本栄養士会 専務理事
食品表示一元化検討会(消費者庁)、
栄養成分表示検討会(消費者庁)など
で委員を務める。



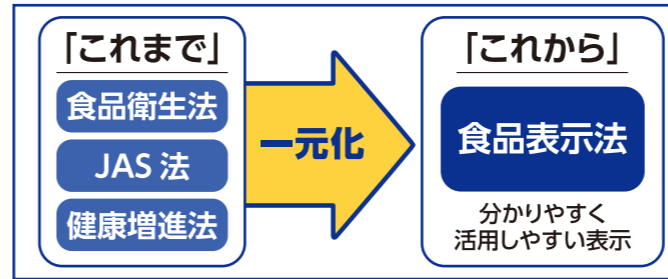
新しくなった食品表示は、あなたの「知りたい!」にわかりやすく応えます

食品表示の「これまで」と「これから」

これまで、食品の表示についてのルールは、食品衛生法、農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）、健康増進法の3法で定められていました。

しかし、3つの法律はそれぞれ目的が異なるため、ルールは複雑で分かりにくいものになっていました。

食品表示法は、この3法の食品の表示に関する規定を統合して、ルールを一元化したものです。表示を読み取る消費者にとっても、表示をする事業者にとっても分かりやすく、活用しやすい表示が実現しました。



食事は、毎日のことだから
食品の基本は、キチンと把握したい

アレルギー発症数の多い
「特定原材料」はすべて表示されます

変更ポイント③ アレルゲンの表示方法

特定原材料とは、アレルギーの発症数が多く、重篤度が高い、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目のアレルゲン（アレルギーの原因となる抗原物質）を含む食品をいいます。これまで、だれもが常識的に卵や小麦を使用していることが理解できる、マヨネーズやパンなどの「特定加工食品」の表示は廃止され、食品表示法では、アレルゲンを含む旨の表示が義務化されました。アレルギーに不安のある人にとっては、把握しやすいアレルゲンのチェックが実現します。

原材料名 マヨネーズ（卵を含む）
原則として、個別表示としますが、例外的に一括表示をすることも可能です。

●個別表示例
原材料名 醤油（大豆・小麦を含む）、マヨネーズ（卵を含む）

●一括表示例
原材料名 醤油、マヨネーズ、（一部に大豆・小麦・卵を含む）

変更ポイント④ 原材料名及び添加物の表示方法

原材料と添加物、それぞれに占める重量の割合の高いものから順に表示します。原材料や添加物は、加工食品の内容を知る重要な基本情報です。確認を習慣化しましょう。

原材料名 小麦粉、砂糖、食塩
添加物 膨張剤、香料

食品表示の変更ポイント

栄養成分表示（100g 当たり）

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

名称	〇〇〇〇〇
原材料名	〇〇（～を含む）
添加物	〇〇〇、〇〇〇
内容量	〇〇g
賞味期限	正面に記載
保存方法	要冷蔵 10℃以下
製造者	〇〇株式会社 東京都〇〇区〇〇1-1

生活習慣病の予防のためにも
食品は栄養バランスを考えて選びたい

5つの栄養成分は必ず表示することになり、
栄養バランスの良い食品選択に活用できます

変更ポイント① 栄養成分表示の義務化

加工食品に、どの位の熱量や栄養成分が含まれているかを示したものが「栄養成分表示」で、食品表示法では、その表示が義務化されました。食品を購入する際に、栄養成分表示を確認することで、適切な食品選択や栄養成分の過不足の調整に役立てることができます。

また、生活習慣病の予防や日々の健康増進のためには、「食塩量を減らす」「肥満を解消する」など自分自身の健康状態に合わせた食事の目標を設定し、食品の選択に当たっては、栄養成分表示を必ず確認する習慣をつけることがその第一歩になります。

●必ず表示しなければならない
栄養素は次の5項目です

- ・エネルギー（熱量）
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・ナトリウム（食塩相当量で表示）

●任意で表示できる栄養素は次の通りです

- ・ビタミン（13種類）
- ・ミネラル（12種類）
- ・飽和脂肪酸
- ・食物繊維
- ・n-3系脂肪酸
- ・n-6系脂肪酸
- ・コレステロール
- ・糖類（単糖類または二糖類であってアルコールでないもの）
- ・糖質

●次の成分も科学的根拠に基づく限り任意に表示できます

- ・コラーゲン
- ・ガラクトオリゴ糖
- ・ポリフェノール など

※100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位での量が表示されます。

年齢とともに血圧が上昇気味。
塩分の摂り過ぎは絶対避けたい!

ナトリウムの量は、「食塩相当量」で表示され
確認しやすくなります

変更ポイント② ナトリウム（食塩相当量）の表示方法

加工食品の選択に当たっては、表示された「食塩相当量」を必ず確認し、目標量*（成人男性 8.0g 未満/1日、成人女性 7.0g 未満/1日）を念頭に、1日の食塩摂取量をコントロールしましょう。

●ナトリウムの量は食塩相当量で表示

食塩相当量 1.5g

●任意でナトリウムの量を表示する場合

ナトリウムを添加していない食品に限り、任意でナトリウムの量を表示することができます。その場合でも、ナトリウムの量の次に食塩相当量を括弧書きで併記します。

ナトリウム 290mg（食塩相当量 0.7g）

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015版）」より

栄養強調表示 Q&A

Q. 「塩分控えめ」と「うす塩味」の表示は、どう違うの？

A. **塩分控えめ** **うす塩味**

塩分控えめ：食塩相当量が少ないという強調表示
うす塩味：塩味が抑えられているという味覚に関する表示

左図の「塩分控えめ」という表示は、食品表示法で定められた基準をクリアして、ナトリウム量が少ない（控えめ）ことを強調している「栄養強調表示」です。一方、「うす塩味」は、塩味を押さえているという味覚を表現したキャッチコピーなので栄養強調表示の対象外になります。どちらの食品にも、食塩相当量の表示が義務化されているので、選択する際には必ず確認することが大切です。

保健機能食品 Q&A

Q. 保健機能を表示できる食品って、どんなものがあるの？

A. すでに、保健機能（健康の維持及び増進に役立つ）を表示できる食品には、「特定保健用食品（トクホ）」「栄養機能食品」があります。新しい食品表示法のもとに「機能性表示食品」の制度ができました。購入の際には、キャッチコピーだけでなく、包装容器の表示（機能性の内容など）を確認しましょう。

食品			機能性表示不可
食品に機能性表示が可能（保健機能食品）			いわゆる健康食品
特定保健用食品（トクホ） 健康の維持増進に役立つまたは適する旨の表示。 国による個別許可	栄養機能食品 基準で定められた栄養成分の機能の表示。 自己認証（国への届出不要）	機能性表示食品 健康の維持増進に役立つまたは適する旨の表示。 事前届出制	一般食品