

証拠データ(エビデンス)

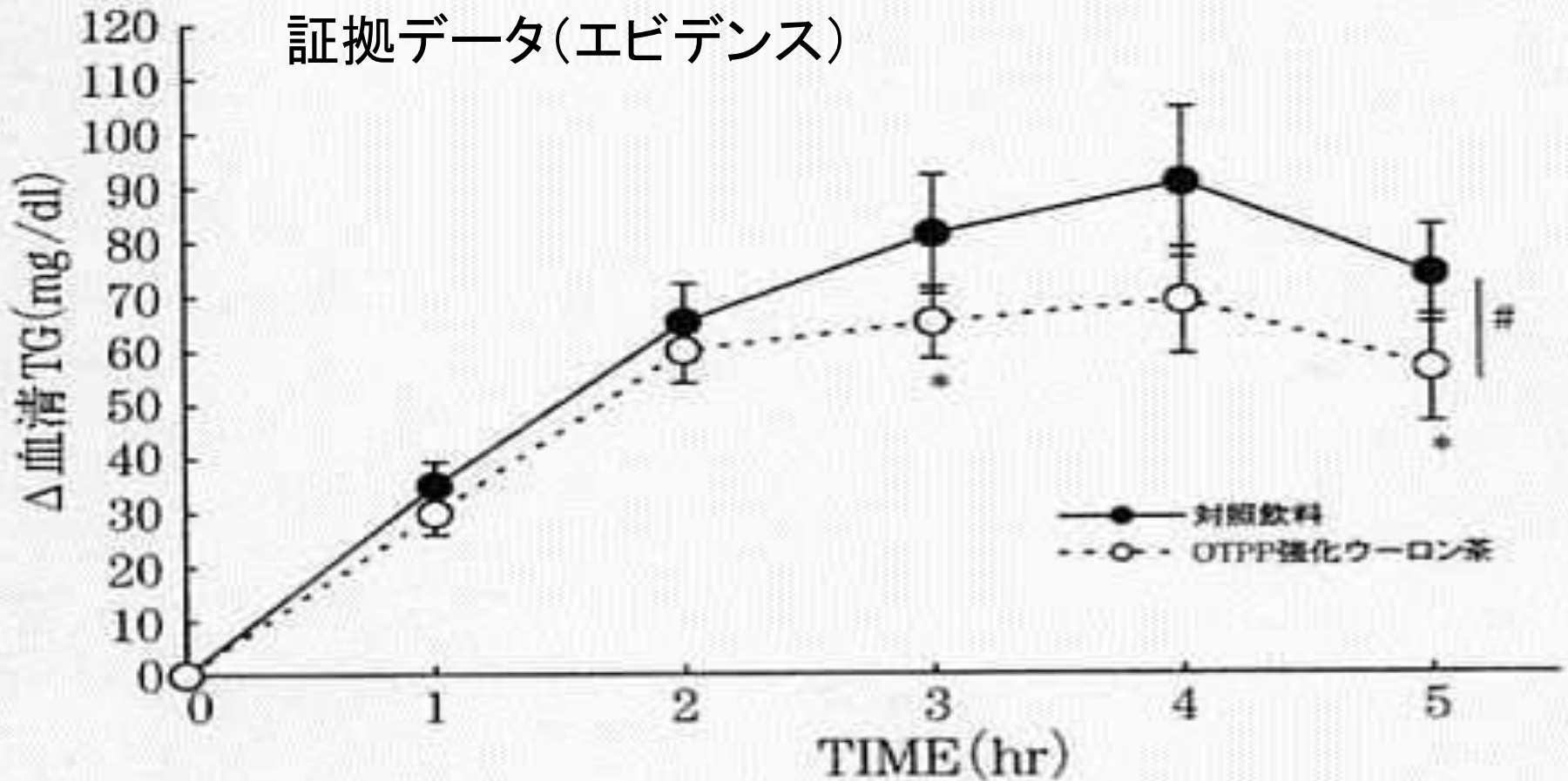


図 11 脂肪 40 g 摂取後の血清 TG に及ぼす OTPP 強化ウーロン茶の影響

mean \pm SE, $n = 20$,

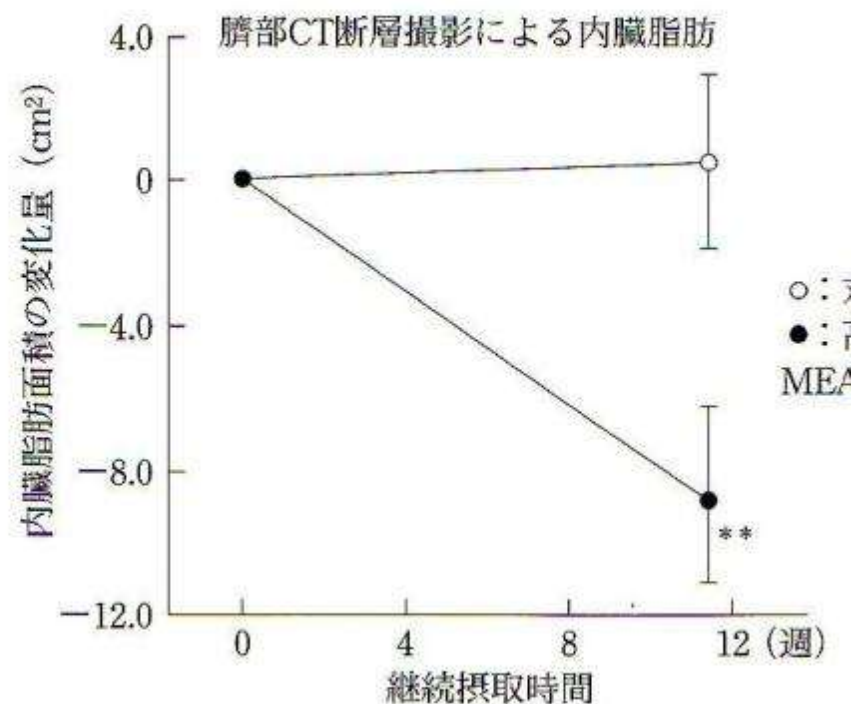
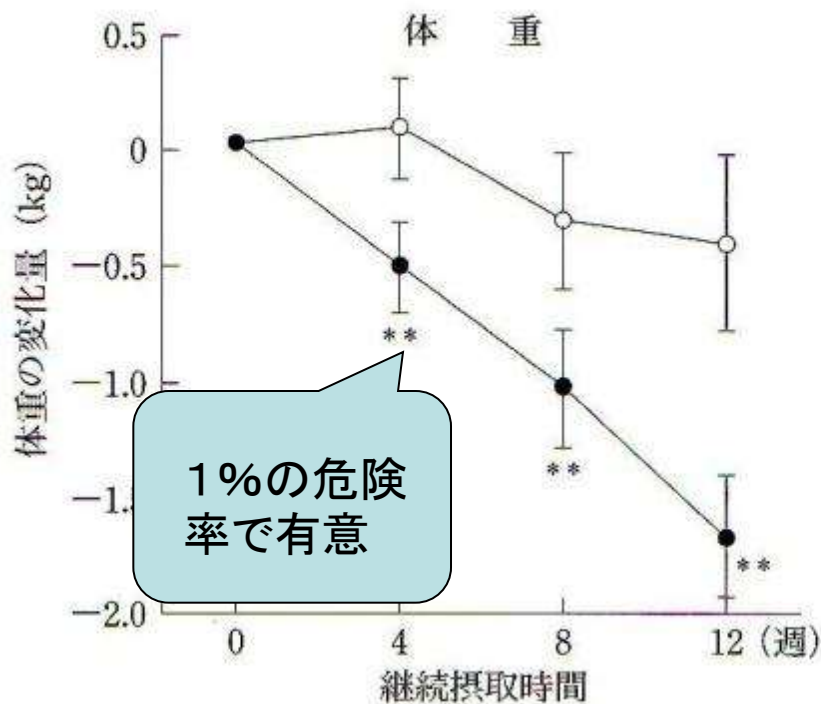
* $p < 0.05$ (対応のある t -検定) # $p < 0.05$

危険率5%で有意の差がある

茶カテキンによるダイエット効果

高濃度茶カテキンの12週間継続摂取による変化

対照飲料群41名，高濃度茶カテキン摂取群39名で行った12週間の継続摂取ダブルブラインドパラレル試験。
体脂肪を評価するため臍部CT断層撮影による皮下脂肪，内臓脂肪の面積測定を行った。

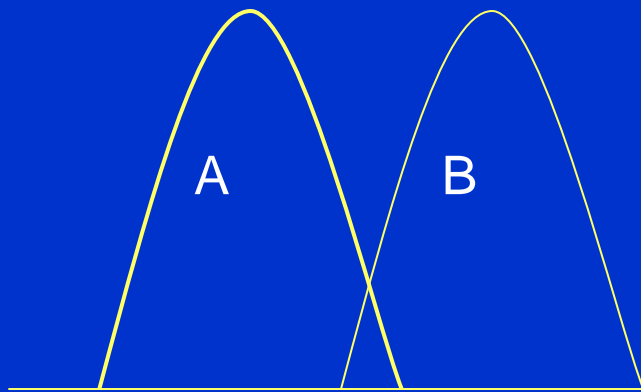


高濃度茶カテキン摂取群で有意に体重，ウエスト，内臓脂肪量などが低下した。

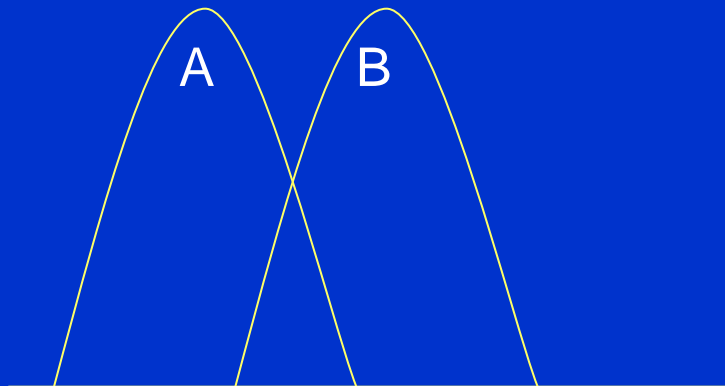
特定保健用食品は5%以下の危険率で効果が証明されている



2群のデータ間の有意差の検定



2群(AとB)のデータの重なりが小さいので、2群のデータに有意差がある



2群(AとB)のデータの重なりが大きいため、2群のデータに有意差がない

特定保健用食品では、重なりが5%以下、条件付特定保健用食品では10%以下

条件付き特定保健用食品

関与成分	保健の用途
豆鼓エキス	中性脂肪が高めの方に適している <u>可能性ある食品</u> です。

特定保健用食品の類型

特定保健用食品

身体の生理機能などに影響を与える特定の成分を含んだ食品の、有効性、安全性、品質などの科学的根拠を示して、国の厳しい審査・評価のもとに消費者庁より表示が許可される。

条件付き 特定保健用食品

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を、限定的な科学的根拠であるという表示条件付きで許可される。

規格基準型 特定保健用食品

特定保健用食品として許可実績が十分あるなど、科学的根拠が蓄積されている食品について、規格基準により許可される。

疾病リスク低減表示 特定保健用食品

関与成分の疾病リスク低減効果が医学・栄養学的に確立されている場合に、許可表示の一つとして疾病リスク低減の特定保健用食品として表示が許可される。

規格基準型特定保健用食品

区分	関与成分	1日摂取 目安量	保健の用途
食物繊維	難消化性デキストリン ポリデキストロース グアーガム分解物	3~8g 7~8g 5~12g	お腹の調子を整える
オリゴ糖	大豆オリゴ糖 フラクトオリゴ糖 乳果オリゴ糖 ガラクトオリゴ糖 キシロオリゴ糖 イソマルトオリゴ糖	2~6g 3~8g 2~8g 2~5g 1~3g 10g	ビフィズス菌を増やし、腸内の環境を良好に保つので、 お腹の調子を整える
食物繊維	難消化性デキストリン	4~6g	糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値の上昇が気になる方に適す

疾病リスク低減表示特定保健用食品

関与成分	1日摂取目安量	保健の用途
カルシウム	300~700mg	若い女性が健全な骨の健康を維持し、歳をとってからの 骨そしょう症 になるリスクを低減するかもしれません
葉酸	400~1000 μ g	女性にとって、二分脊椎などの 神経管閉鎖障害 を持つ子どもが生れるリスクを低減するかもしれません



★ 特定保健用食品

商品名：□□□

名称：○○加工食品

★ 原材料名：○○、○○、……○○

賞味期限：欄外に記載

★ 内容量：○○g(○g ×○○袋) **関与成分**

★ 許可表示：□□□は△△△を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維が手軽に摂れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。 **保健の用途**

★ 栄養成分量及び熱量：1袋(○g)当たり

熱量○○kcal たんぱく質○○g 脂質○○g 糖質○○g

食物繊維○○g ナトリウム○○g 関与成分△△△ ○○g

★ 1日摂取目安量：1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。

★ 摂取方法：水に溶かしてお召し上がりください。

★ 摂取上の注意：1度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります。1日の摂取量を守ってください。

★ 調理または保存方法の注意事項：直射日光を避け、涼しいところに保存してください。

販売者：○○○○株式会社 東京都○○区○○1-2-3

★ 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※★ 1日当たりの栄養所要量に対する充足率：○○%

ヒト試験における被験者の選択指針

保健の用途	被験者
コレステロール (Chol) 関係	総Chol：200～240mg/dL, LDL：120～160mg/dL
中性脂肪関係	正常高値からやや高め (120～200mg/dL) のヒト
血圧関係	正常高値ならびに低リスクおよび中等リスク軽症患者
血糖関連	空腹時血糖値が境界型または糖負荷試験により境界型のヒト
体脂肪関係	年代別，男女別とし，肥満度 I (BMI 25～30) のヒト

特定保健用食品の本質

- トクホは疾病を改善するものではない。
 - 例 「血圧を下げる」 ×
 - 「血圧が高めの方に向いた食品です」 ○
- 試験データは、半健康人の結果
 - = 病気のヒト向けではない。
 - = 健常者では効果が実証されていない。
- 試験データは、長期間摂取の結果
 - = 1回食べただけでは効かない。

消費者委員会による健康食品についてのアンケート調査

3 調査手法

(1) 調査対象

日本に居住する20歳～79歳までの「健康食品」の利用者男女10,000人

(2) 調査数

- ・ 予備調査：消費者30,000人（男女比は約1：1とし、年代構成は、総務省が公表している我が国の人口構成に併せて分配。なお、回答者数の足りない70代以上は、60代で不足分を補った。）を対象とした。
- ・ 本調査：予備調査の回答者のなかから、年代別の利用率を維持しながら「健康食品」の利用者10,000人を抽出して本調査をおこなった。

(3) 調査期間

平成24年2月28日～同年3月5日

(4) 調査手法

インターネットによるアンケート調査（調査会社のモニターが対象）

[消費者が健康食品を利用する頻度]



約6割の消費者が現在健康食品を利用