

「第5回 日本くすりと食品機能フォーラム」

平成28年11月27日(日)

- 講演概要と受講者の声
- 受講者概要
- 受講者理解度

講演1

「アミノ酸の機能性について ～睡眠の質を改善するサプリメントを中心に～」

佐藤 斉(味の素株式会社アミノサイエンス事業本部)

講演2

「内臓脂肪を低減するガセリ菌SP株 ～機能性表示食品としての事例」

冠木 敏秀(雪印メグミルク株式会社 ミルクサイエンス研究所)

「第5回 日本くすりと食品機能フォーラム」の概要と受講者の声

講演 1

講演1「アミノ酸の機能性について ～睡眠の質を改善するサプリメントを中心に～」

佐藤 斉(味の素株式会社アミノサイエンス事業本部)

受講者の声

グリシンが、生活の質と向上につながっていることがわかった。

睡眠効果の仕組みが、わかった。

熟睡できない患者さんに、話してみたいと思う。

薬局の店頭で販売できればいいと思う。

高齢の方に睡眠12ヶ条を説明しても理解されにくい。

少し、高価だと思ふ。

開発の経緯が面白かった。

概要

【現代社会の睡眠】

睡眠の問題点は睡眠不足、不眠症、リズム障害などであるが、24時間社会、少子高齢化、ストレスの増大、うつ病・生活習慣病患者の増加、医療費の増大などの現代社会が抱える問題から派生している。また、国民の5人に1人は不眠であると報告されており、高齢者に多く、年代と共に増加し、特に女性に多いことが示されている。

眠れない人の寝ることへの対処方法として、日本ではアルコールに頼ることが多いのに対し、諸外国では医師の受診をして薬を服用するケースが多い。また、健康には程々の睡眠が大切であり、眠れないことがうつ病、メタボ、糖尿病、高血圧などを引き起こすことや、睡眠不足になると食欲が増加し肥満傾向に陥ることなどが報告されている。

【不眠症の病態】

不眠症の診断基準は、1時間以上寝付けない(入眠困難)、2回以上目が覚める(中途覚醒)、2時間以上早く覚める(早期覚醒)、あるいは、よく眠れたという実感がなく(熟眠障害)のうち少なくとも1つが週3回以上1か月以上続き、プラス、翌日の社会生活に支障をきたすこととなっていて、不眠症の人は眠れないことが恐怖となりさらに不眠が慢性化する傾向にある。

睡眠のメカニズムとしては、疲れたら眠るという恒常性機構にはPGD2、アデノシン、GABA、ヘルペスHHV6などが関与し、夜になると休むという体内時計にはメラトニン、光が関与、また、覚醒機構にはオレキシン、セロトニン、アセチルコリン、ヒスタミン、ドーパミンなどが関与していることが解明されている。

【睡眠障害の治療法】

睡眠障害の治療は、まずは原因究明をしたうえで生活指導し、精神療法、薬物療法を行っていく。平成26年、厚労省は科学的根拠に基づき健康のための睡眠12ヶ条を発表した(厚労省HP参照)。なお、快眠のための環境、寝具、機能性表示食品も睡眠障害に有効である場合もある。

【グリシンと睡眠】

グリシンは、就寝前の吸収で深睡眠に達するまでの時間を短縮させることが脳波の測定によりわかっている。そのため質の良い睡眠が確保され日中の眠気を抑制する。さらに日中の疲労感を軽減し日中の作業効率の向上に寄与することが明らかとなっている。その作用機序は体温低下作用である。深い睡眠には寝入りばなの体温低下が重要であることが知られており、寝入りばなの赤ちゃんの手がポカポカしているのは、熱を逃がし体温を低く保って寝る準備をしていることを意味している。グリシンはその寝入りばなの体温を下げる段階に働きかけることが分かっている。

ドラッグストアなどのお客様では、眠れない、途中で起きてしまうことに悩んでいる人が多い。グリシンがその人たちの介助の一端となれば幸いである。

「第5回 日本くすりと食品機能フォーラム」の概要と受講者の声 講演 2

講演2

「内臓脂肪を低減するガセリ菌SP株 ～機能性表示食品としての事例」

冠木 敏秀(雪印メグミルク株式会社 ミルクサイエンス研究所)

受講者の声

ガセリ菌の脂肪吸収抑制効果は初耳だった。

トクホや、機能性食品について学べたよかったです。

腸内細菌への知識が広がった。

メカニズムが、よくわかった。

根拠が、はっきりしていて理解しやすかった。

機能性食品と他の食品の違いがよくわかった。

概要

【食品の機能性表示について】

我々が毎日摂取している食品には三つの機能がある。一次機能と呼ばれるタンパク質、脂質、糖質、ビタミン等必要な栄養素を補給して生命を維持する栄養機能、二次機能と呼ばれる色、味、香り、歯ごたえ、舌触りなど食べた時においしさを感じさせる嗜好・食感機能、そして、三次機能と呼ばれる生体防御、体調リズムの調節、老化制御、疾患の防止、疾病の回復調節など生体を調節する健康・生体調節機能である。最近では、その内三次機能を意識した健康の維持・増進が期待できる食品が販売されている。

消費者がこれら機能性を有する食品を効果的に利用するためには、有効性と安全性についての適切な情報が必要である。これまでに食品に保健機能を表示する制度として「特定保健用食品制度」と「栄養機能食品制度」があり、これらに加えて2015年4月より国の「健康寿命の延伸と産業の振興を更に図る」という方針に沿って、「機能性表示食品制度」が施行された。「機能性表示食品制度」は、企業が安全性や機能性に関する事項の科学的根拠などの必要要件を消費者庁に届出すれば、企業の責任において、健康の維持、増進が期待できることを表示できるという制度である。

【腸内細菌と健康】

近年、腸内細菌と健康との関係が非常に注目されている。腸内に存在する微生物は腸内菌叢を構成しており、その数は1,000種類1,000兆個にも達すると報告されている。この数はヒトを構成する全ての細胞数の10倍以上であり、我々は、このような多くの腸内細菌と共生しながら生活している。最近では、腸内細菌が栄養吸収や免疫制御に関わることが明らかになり、腸内細菌と肥満や糖尿病、アレルギー疾患、潰瘍性大腸炎、大腸ガンの予防など健康に関する研究が活発になっている。また、腸内細菌のバランスを整えるためにプロバイオティクス、すなわち宿主によい影響を与える生きた微生物の概念が提唱され、乳酸菌やビフィズス菌がその代表格となっている。

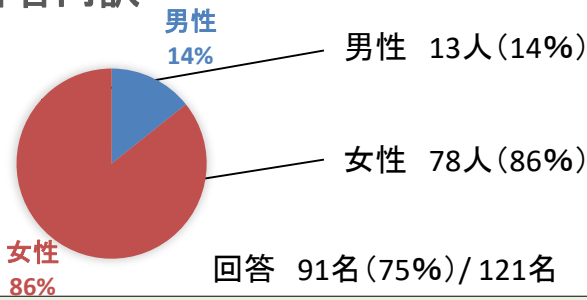
【ガセリ菌SP株の機能と機能性表示食品】

*Lactobacillus gasseri*は健康な成人の小腸内に多い乳酸桿菌であり、その中で*Lactobacillus gasseri* SBT2055株(以下、ガセリ菌SP株)は、優れた人工消化液耐性を有し、ヒト臨床試験で摂取後90日まで検出される例が確認されているプロバイオティクス乳酸菌である。

我々は、ガセリ菌SP株の内臓脂肪蓄積抑制効果を動物実験やヒト臨床試験で確認している。これらのエビデンスをもとにして、ガセリ菌SP株を含む発酵乳などについて、機能性表示食品として消費者庁に届出し、平成27年8月より販売を開始した。届出内容は、消費者庁のHP(http://www.caa.go.jp/foods/index23.html#notification_information)や弊社HP(<http://www.meg-snow.com/products/kinou/>)で公開されているので、参考にさせていただきたい。

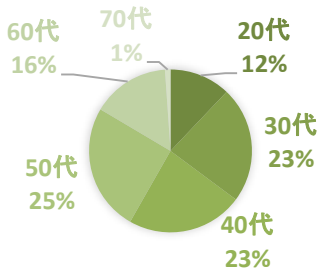
「第5回 日本くすりと食品機能フォーラム」受講者(回答者)の概要

回答者内訳

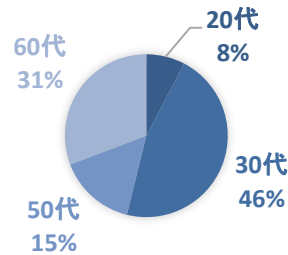


年代

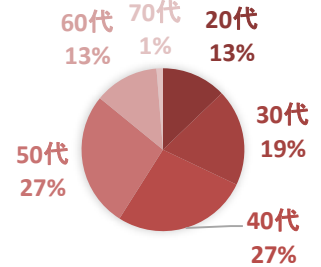
全体



男性

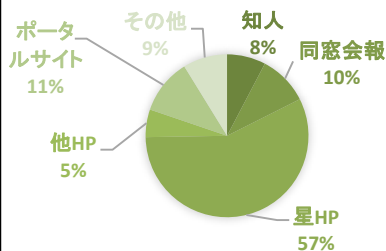


女性

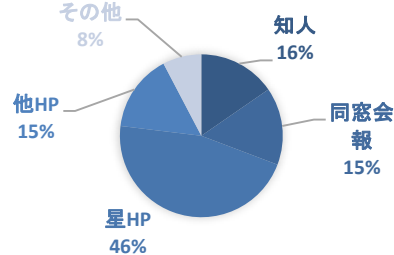


アクセスポイント

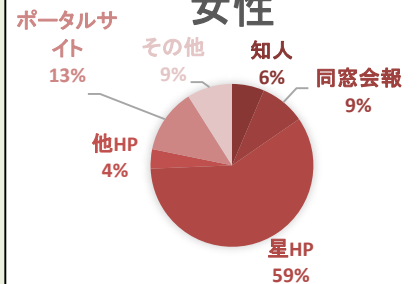
全体



男性

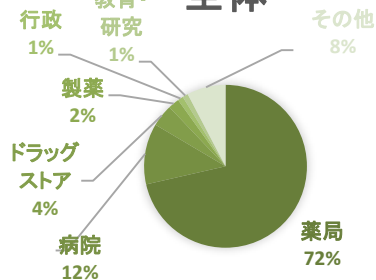


女性

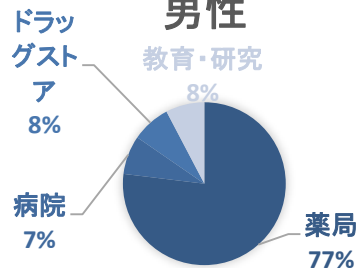


職業(職場)

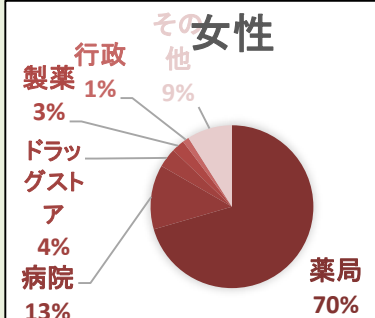
全体



男性



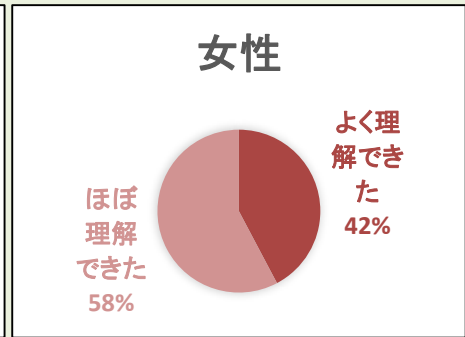
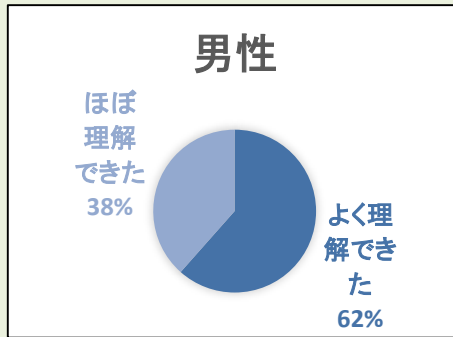
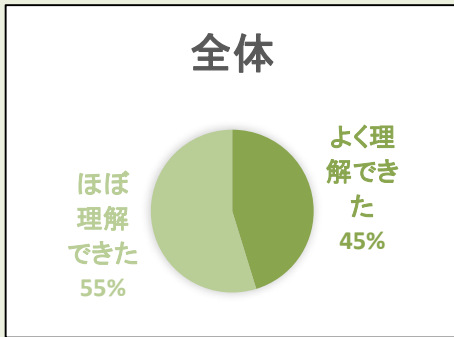
女性



「第5回 日本くすりと食品機能フォーラム」講演の理解度

講演 1

「アミノ酸の機能性について～睡眠の質を改善するサプリメントを中心に～」



講演 2

「内臓脂肪を低減するガゼリ菌SP株～機能性表示食品としての事例～」

