

「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」

平成30年11月25日(日)

- 講演概要と受講者の声
- 受講者概要
- 受講者理解度
- 健康サポート薬局について

講演 1

「緑茶成分と機能性 ～テアニンと茶カテキンを中心として～」

小関 誠 先生 (太陽化学株式会社)

講演 2

「アミノ酸の機能 ～ロイシン高配合必須アミノ酸と機能性表示食品～」

梶原 賢太 先生 (味の素株式会社)

「第9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

「緑茶成分と機能性 ～テアニンと茶カテキンを中心として～」

小関 誠 先生（太陽化学株式会社）

受講者の声

薬に頼らないリラックス方法としてメジャーになって欲しいものです。

お茶の成分でBZ系(ベンゾジアゼピン系)の薬と同等の抗不安作用があるのには驚きました。

学習効果の向上、不安の解消など詳しく知る事ができました。

テアニンには睡眠だけでなく、記憶の定着を助ける可能性を初めて知る事ができました。

大変分かり易く又患者さんへの説明にも早速役立てるような内容でした。

スライドとお話も分かり易かったです。試験方法も具体的に面白かったです。

テアニンが脳関門を通過することで様々な効果があるんだと初めて知りました。

概要

【テアニンとは】L-テアニンとはお茶特有の旨味成分であるアミノ酸であり、高級なお茶や新茶に多く含まれ、食品添加物としても登録されている。また、茶樹でテアニンに日光が当たるとカテキンに変化する代謝を有する。テアニンは血液脳関門を通過するため、直接脳へ取り込まれ、GABA、グリシン等の抑制系を促進、ノルアドレナリンなどの興奮系を抑制、さらに快楽系のドーパミンを促進させるため、高ストレス効果が期待できる。

【テアニンのストレス・睡眠に対する効果】

テアニンには、計算課題(クレペリン型暗算課題)に対する一過性ストレス軽減、心拍数の増加抑制、唾液IgA(ストレスマーカー)の増加抑制、また、継続的なストレスに対するアミラーゼ活性(ストレスマーカー)の抑制、主観的なストレス感の軽減、これらの効果を有することが認められ、様々なストレスクレームを解消することが明らかとなった。

一方、不眠とは心身の健康を維持するために必要な睡眠が量的、または質的に不足している状態をいい、5人に1人は不眠に悩んでいると言われているが、テアニンを就寝前に200mg摂取すると、起床時の眠気を軽減し、疲労回復感をもたらし、さらに睡眠時間延長感を与える、睡眠の効率を上げることが認められ、様々な睡眠のクレームを解消することが示された。それら睡眠改善効果の作用機序は、テアニンが脳内GABAを増加させ脳内交感神経を抑制し副交感神経を高めたことに起因することが明らかとなった。これらのようにテアニンは良質な睡眠に貢献できることが示唆されたため、商品への機能性表示として『本品にはL-テアニンが含まれます。[L-テアニン]には、夜間の良質な睡眠(起床時の疲労感や眠気を軽減)をサポートすることが報告されています。』と記載した。

なお、テアニンは学習効果の向上が認められた。また、抗不安試験においても好成績を収めたが、抗不安薬等の副作用として知られる前向き健忘の症状は伴わないと考えている。

【カテキンの脂肪消費効果】

お茶のポリフェノールでありエピガロカテキンガレート(EGCg)が主成分であり抗酸化活性がある。関節熱量測定法(呼吸によるエネルギー消費の検討)では、EGCg摂取により脂肪消費が促進され、さらに、体脂肪が多い被験者のエネルギー消費が促進されることが明らかとなった。従って、商品の機能性表示として、『本品にはエピガロカテキンガレート(EGCg)が含まれています。EGCgにはエネルギーとして脂肪を消費しやすくすることが報告されています。本品はBMIが高めの方に適しています』と記載した。

「第9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

「アミノ酸の機能 ～ロイシン高配合必須アミノ酸と機能性表示食品～」

梶原 賢太 先生（味の素株式会社）

受講者の声

アミノ酸を如何に摂取して貰うかは大きな課題だと思う

未病の観点から健康増進目的として機能性表示食品の存在感が感じられた

データを多く示して頂き、信頼性がより高く感じられました、客観的評価は重要かと思う

健康を維持し、サルコペニアを防ぐにはアミノ酸と運動が重要である事が分かった。

アミノ酸の役割だけでなく日常の運動、食事がフレイル予防に役立つことが改めて分かった。

患者さんも高齢者が多いので実際にお伝えできる具体的な役立つ講演をありがたく拝聴しました。

超高齢社会や若い女性の食生活の現状を踏まえたうえでの講義を聞き身近に感じられ満足した。

概要

【機能性表示食品制度について】

従来、健康食品とは機能性を暗示する表現で販売されていたが、2015年4月より届出者である企業の責任で科学的根拠を基に機能性を表示できる“機能性表示食品制度”が開始された。その制度では製品を用いた臨床試験が必須ではなく、研究レビューを機能性の根拠とすることが可能となったことからトクホより簡易に利用しやすい制度である。しかしながら、制度に参画できない食品素材（ビタミン、ミネラルなど）がある、病者を含むデータは根拠にできない、行政からの広告基準の提示がない、データレベルについて関係者・専門家でコンセンサスがでない等の課題もある。機能性表示食品については消費者庁ホームページより簡単に検索することができるので紹介する。

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/about_foods_with_function_claims/

【タンパク質摂取と筋肉】

超高齢社会を迎え健康寿命と平均寿命には約10年のギャップがあるため、健康寿命を延ばすことが課題となっている。加齢により筋量・筋力が減少し（サルコペニア）、運動器に障害（ロコモ）が起こり、体を動かさないため空腹にならないことから栄養不足となり虚弱（フレイル）となって要介護へと進む負の連鎖が指摘されている。筋量・筋力の低下は運動能力に顕著に反映され、歩行能力や生命予後に、また、日常動作能力に相関があることが報告されている。

一方、体の中のタンパク質は毎日約180gが分解・生合成されているが、高齢者ではタンパク質摂取に対する筋タンパク質合成の反応性が低下しているため、筋タンパク質合成を高めるためにはより多くのタンパク質の摂取を必要とする。タンパク質の十分な摂取は、筋タンパクの合成を促し、筋量減少を抑制し、フレイル発症リスクを低下させることが明らかとなったことなどから、健康寿命の延伸に貢献できる可能性があると考えられた。

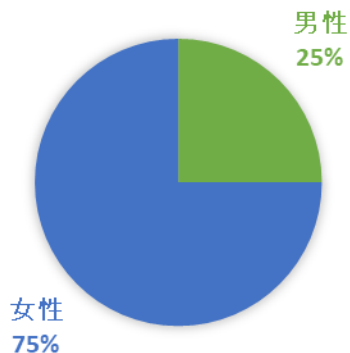
【ロイシン高配合必須アミノ酸について】

高齢者では、タンパク質摂取による筋タンパク合成の反応性が低下するため、より効果的に筋タンパク合成を高めるためタンパク質を構成するアミノ酸の摂取が有効と考えられた。乳清（ホエイ）タンパク質のアミノ酸組成比とした必須アミノ酸混合物は、ホエイタンパク質よりもより少量で筋タンパク合成を促す効果を持つ。中でも分岐鎖アミノ酸の1種であるロイシンは肝臓ではなく主に筋肉で代謝されるが、タンパク質合成のTOLシグナル経路の活性化を介して筋タンパク質の合成を促進する機能を持つ。さらに、この必須アミノ酸のロイシンの配合比率を高めたロイシン高配合必須アミノ酸は効率よく筋タンパク質の合成を促進する。そして、運動との併用がタンパク質合成反応時間を延長させることが明らかとなった。なお、ロイシン単独の摂取はロイシン以外のアミノ酸の血中濃度が低下することから、ロイシン以外のアミノ酸のバランスも大切であることが示唆された。また、要介護高齢者に対するADL改善効果に関する介入研究では、ロイシン高配合必須アミノ酸3gを含む食品の摂取で有意な改善効果が認められ、サルコペニアの予防・改善には、ロイシン高配合必須アミノ酸の摂取と運動トレーニングとの併用がより有効であることが示された。

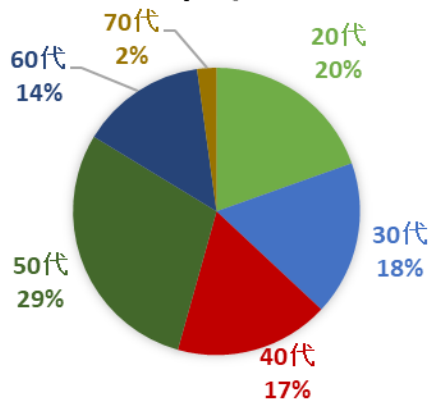
「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」受講者(回答者)の概要

回答 71名(68%)/ 105名

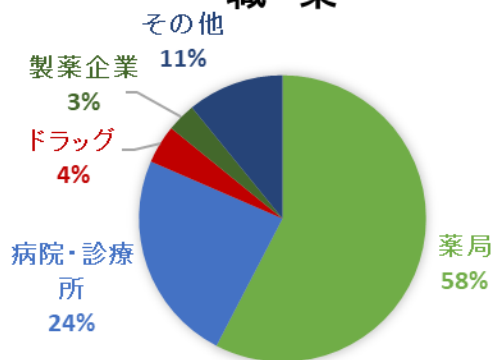
男女比



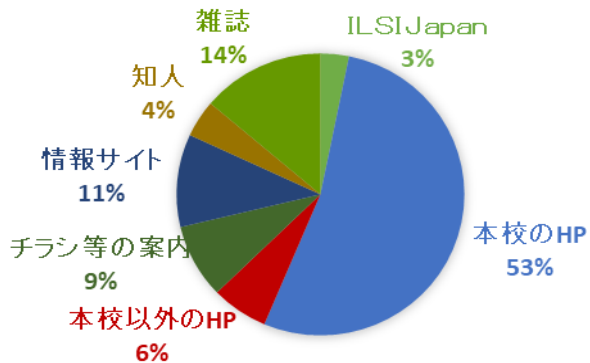
年代



職業



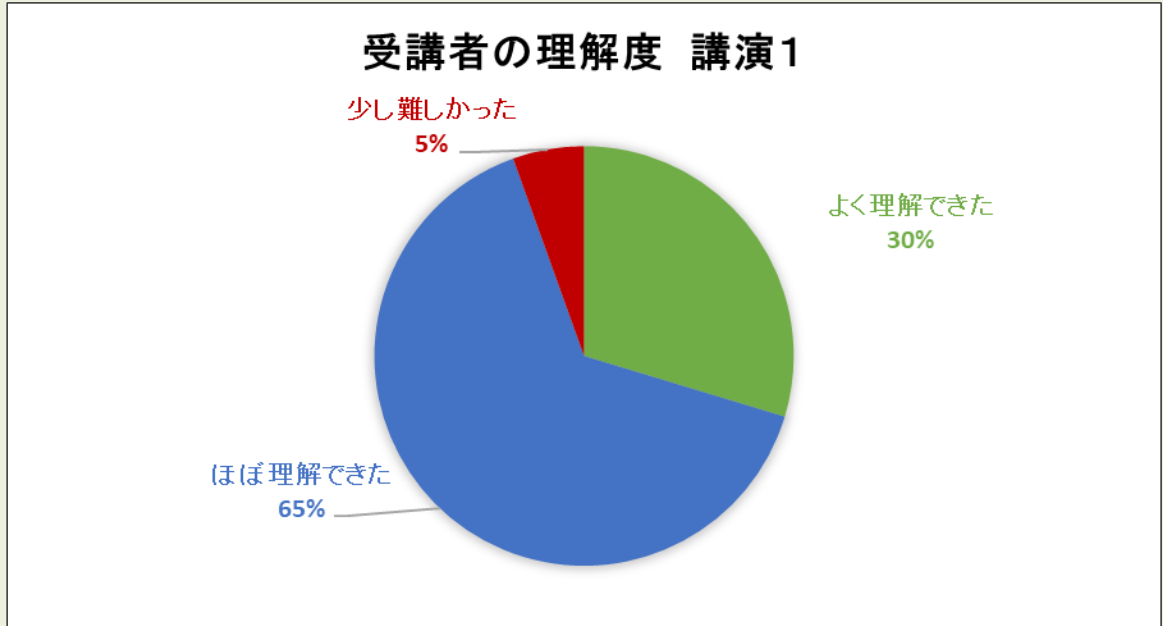
アクセスポイント



「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」講演の理解度

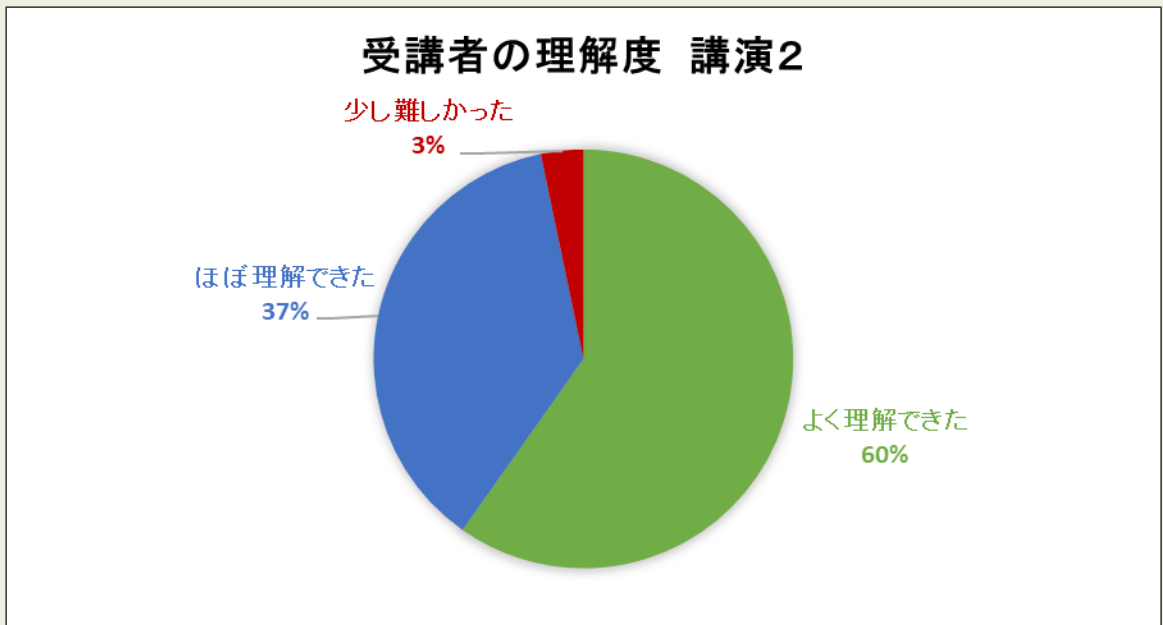
講演 1

「緑茶成分と機能性 ～テアニンと茶カテキンを中心として～」



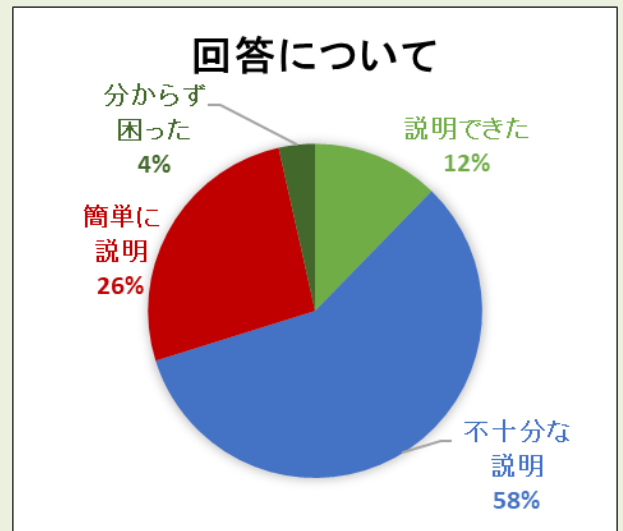
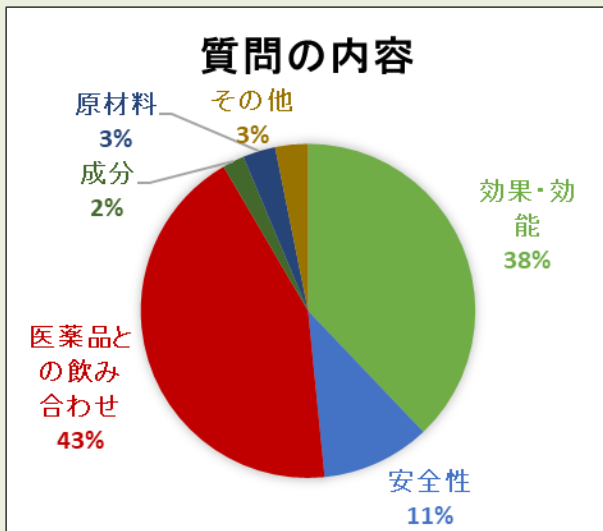
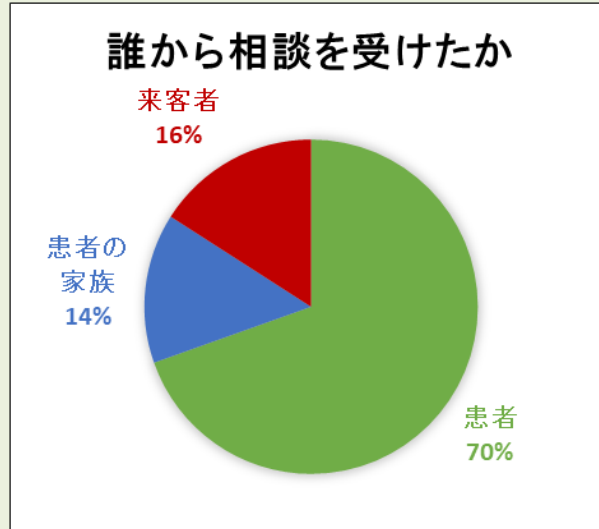
講演 2

「アミノ酸の機能 ～ロイシン高配合必須アミノ酸と機能性表示食品～」



「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」

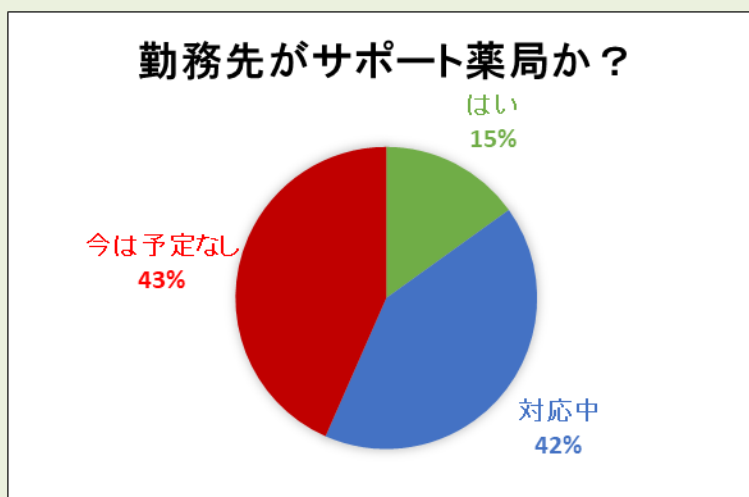
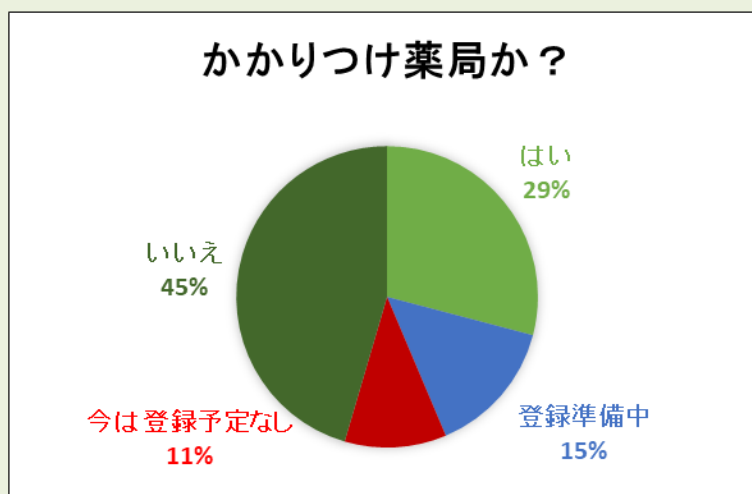
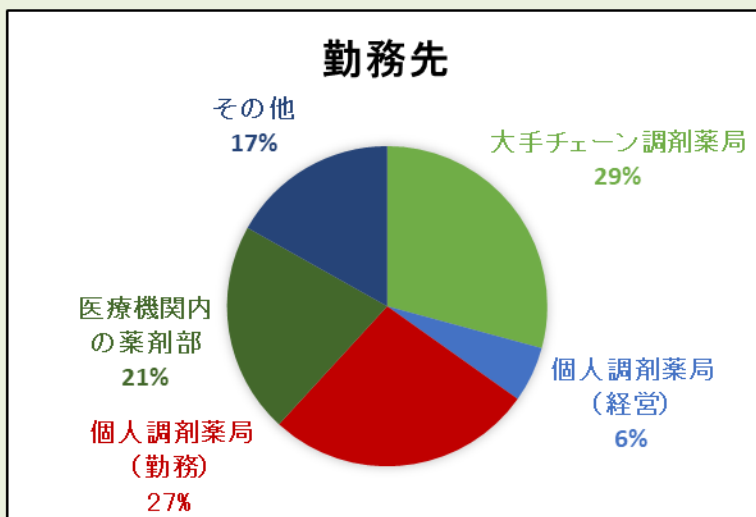
患者様、あるいはお客様からの機能性食品(トクホを含む)に対する質問、相談について



「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」

健康サポート薬局に関するアンケート

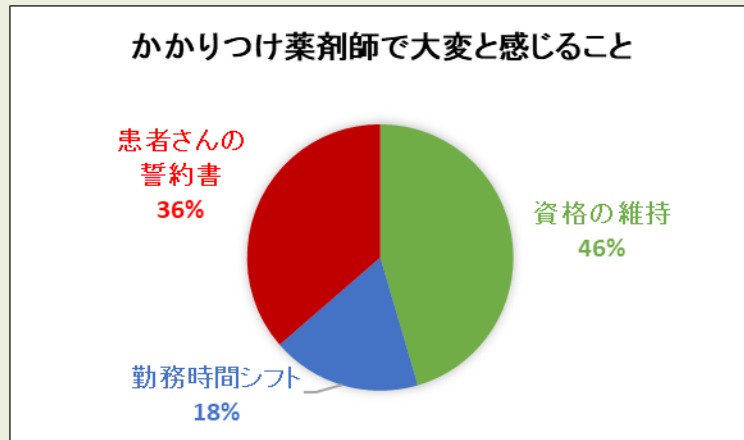
保険薬局勤務の方へ



「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」

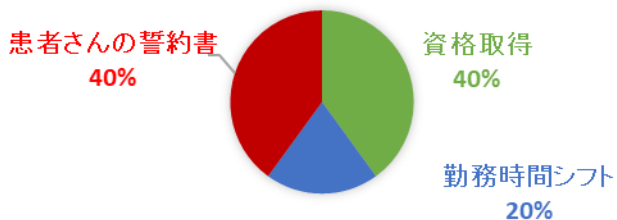
健康サポート薬局に関するアンケート

かかりつけ薬剤師の方へ

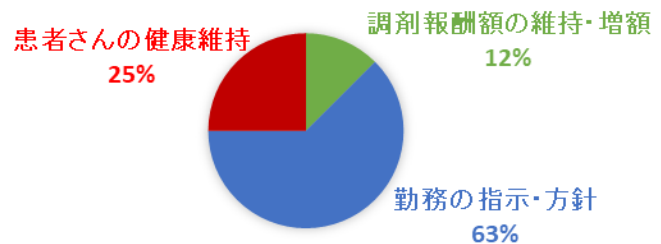


かかりつけ薬剤師準備中の方へ

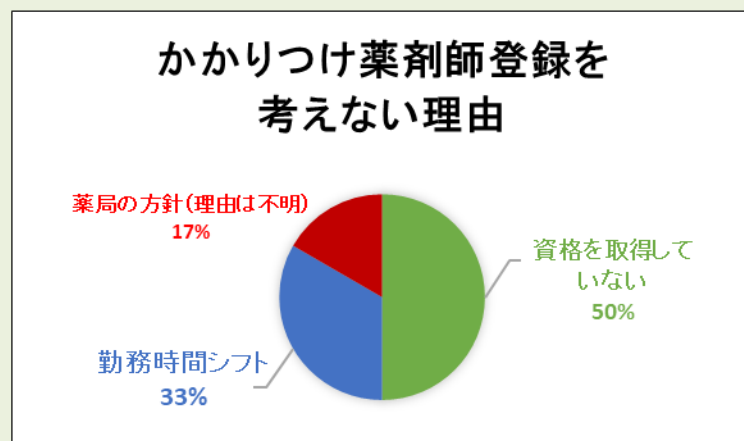
かかりつけ薬剤師登録の準備で大変なこと



かかりつけ薬剤師を準備する理由



かかりつけ薬剤師の登録を 考えていない方へ



「第9回 日本くすりと食品機能フォーラム」

健康サポート薬局に関するアンケート

健康サポート薬局(かかりつけ薬局)についての意見・感想

- 健康サポート薬局と病院薬剤師との情報交換が進めばいいと思う。
- 医療連携が進展していないのが現状
- かかりつけ薬局はあった方が良くと思う。
- 機能的食品メーカーと薬剤師の間で相互理解の為の交流の機会があれば参加していきたい。
- 健康サポート薬局は必要ないと思う。
- 薬局側は売れない物品を備蓄しなければならない。
- 人事異動の多いチェーン薬局では難しい。
- チェーン店は取得に対しサポートがあり、個人では自己対応になる。