



# 医療情報

## 体脂肪が気になる方必見!? トクホとは



左のマークをご存知ですか？近年、ソフトドリンクなどでよく見かける「トクホ」のマークです。このマークのある商品は、「他の商品より体に良いのかな？」という感じはしますが、具体的に「どのような機能が何を検討してどのような商品に許可を出しているの？」「どう体に良いの？」というところまで知った上で買い物をしている人は少ないのではないのでしょうか。

### トクホマークの概要

トクホの正式名称は特定保健用食品です。国の定めた規格や基準を満たす食品については保健機能を表示することができるという制度の一環で、栄養機能食品とともに1991年より導入されました。今（平成25年8月23日現在）では、このトクホの表示許可を受けている食品は1,077品目にも上ります。これらの食品は、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められており、その効果や安全性は国が審査を行い、個々の製品ごとに消費者庁の許可を受けて表示しています。

### 主な保健の効果の表示

トクホマークが付いている全ての商品に、期待できる効果と、機能する成分が表示されています。主な表示は以下のとおりです。



### 特定保健用食品の表示例

表示できる保健の用途(例)	食品の種類(例)	関与成分(例)
お腹の調子を整えます。 お通じの気になる方に適しています。	粉末清涼飲料 乳酸菌飲料	各種オリゴ糖、ラクチュロース、ビフィズス菌、 各種乳酸菌、食物繊維（難消化性デキストリン等）等
糖の吸収を穏やかにします。 食後の血糖値が気になる方に適しています。	粉末清涼飲料 茶系飲料	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、 グアバ葉ポリフェノール、L-アラビノース等
血圧が高めの方に適しています。	錠菓 清涼飲料水	ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド、 杜仲葉配糖体（ゲニポシド酸）、サーデンペプチド等
体脂肪が気になる方に適しています。 食後の血中中性脂肪の上昇を抑えます。	食用調整油 コーヒー飲料	グロビン蛋白分解物、コーヒー豆マンノオリゴ糖、 茶カテキン等

摂取の方法や摂取する上での注意事項に留意して、食生活の中に上手に取り入れ、健康の維持増進に役立ててください。

(文責:内田 雅洋)

