



## 食品に期待される機能性①・・・生体の機能調節について

たとえば、年の初めや〇〇記念日などに、人はさまざまな誓いを立てるかと思います。「・・・をやめる」「・・・をまもる」など、・・・は人それぞれかと思いますが、きっと健康に関することが多いのではないのでしょうか。これまで、健康へのよい効果を期待して利用される「健康食品」についてさまざまな視点から見てきましたが、今回からは健康食品そのものではなく、身体によいはたらき＝期待される機能性について考えてみたいと思います。

**食品には次の三つの機能(はたらき)があります。**

- ① 生命を維持し、健康を保持する・・・栄養素の補給
- ② 味や香りなどを楽しむ・・・嗜好を満たす
- ③ からだの調子を保つ・・・生体の機能調節

このうち①および②は食事の目的として分かりやすいですが、③は少し分かりにくいかもしれません。伝承的に体にいいといわれる食べものは③に相当するものが多いと考えられ、通常の食事の中で適度により効果を及ぼしていると思われる。一方、大ブームの「健康食品」の多くは③の効果が期待できるとして売られています。ただし、食品に機能性の表示をすることは「トクホ」と「機能性表示食品」以外では認められていませんので、しばしば違反事件として報道されています。

**〈生体の機能調節〉**・・・「生体の機能」とは生命体として生きるための体のはたらき、たとえば、呼吸、血圧、体温調節、免疫、消化、吸収、排泄などのことです。食品の中には、これらのはたらきに影響を与えるものがあり、その場合に「生体の機能調節作用がある」といいます。しかし、食物が関与できるのはごく軽微な作用に止まります。生体には食物などに強く影響されないしくみがあるからです。

**〈生体の恒常性維持〉**・・・生命体は食べ物や環境の変化によってたやすく影響されないようにできています。一時的には影響されても元に戻そうとする力が働きます。これを**恒常性維持機能**といいます。もしこのはたらきがなかったら、ちょっと悪いものを食べたときやちょっと環境が変わったときに、何回も死ななければなりません。病気は、この恒常性維持機能の限界を超えたときに起こります。従って、健康によかれと思って摂る健康食品で限界を超えてはいけません。

**〈健康食品に期待される機能性〉**・・・商品に直接表示はされていませんが、健康食品は機能性を期待して利用されます。ひとくちに機能性といっても科学的に確かめられているものから、巷の情報までさまざまです。巷の情報は時として拡大解釈やご都合解釈になりやすく、うっかり信じて使用して逆効果になる例もあります。まだまだ解明されていないことはたくさんありますが、機能調節作用をもつ食品成分について、その作用としくみについて見ていきましょう。まず次は、「トクホ」に使用されている成分から。

