



食品に期待される機能性⑩ トチュウ・・・ ダイエットに効く？

国のメタボ対策はいよいよ具体的になってきて、平成20年4月1日より特定健診等が義務化され、保健指導が強化されるという。メタボ対策として腹囲(内臓脂肪)を減らすことが最優先かどうかについて異論もあるなか、メタボ対策＝ダイエット(内臓脂肪を減らせ！)という短絡的な風潮が蔓延しているようです。医薬品もサプリも続々と類似の「メタボ対策商品」がでまわっています。効果が怪しいばかりでなく、思わぬ落とし穴もあります。

最近ダイエットを売りにした「トチュウ(杜仲)」が再浮上していますので真偽を探ってみましょう。

【トチュウについて】

中国原産の落葉高木で、日本では長野県などで栽培される。樹皮を剥ぐと少し強靱な銀白色の糸を引く。これはグッタペルカというゴム質でトチュウの特徴とされる。葉、枝、幹皮にも含まれる。トチュウは古くから漢方薬の配合生薬やお茶として用いられてきたが、日本では、樹皮は「医薬品」に区分されており、食品に用いることは出来ない。葉、木部は「非医薬品」であり、お茶として用いられる。

【杜仲葉茶の主な成分】

グッタペルカ・樹皮(6～10%)などに含まれ、エタノールによく溶け、水には溶けにくい硬性の植物ゴム質。強い血圧降下作用があるとされているが、お茶などでの効果は不明
 杜仲葉配糖体・イリドイド配糖体ゲニポシド酸、トリテルペノイド、プラボノイド、フェノール化合物などを含み、穏やかな降圧効果が確認されている

【ヒトで認められている機能性】

血圧調節作用・杜仲葉配糖体による効果で、摂取後8～10週間から緩徐な降圧効果が認められ、特定保健用食品(トクホ)では「血圧高めの方に」という表示が認められている。

【期待される機能性】

・肥満 ・中性脂肪 ・肝臓機能 ・腰痛、関節 ・筋無力症、・発ガン、 ・強壮 ・コラーゲンの新陳代謝促進などに対する効果が謳われているが、ヒトでの信頼すべきデータはまだない

【ヒトの内臓脂肪を減らす効果】

ある製薬メーカーがヒトでの効果を確認したと発表したけど、試験の方法が適切ではなく、科学的な評価はされていない

【安全性】

通常の使い方であれば長期連用でも安全とされているが、強い染色体異常誘発能を示したという報告もある。

