



新しい食品制度と健康② 機能性表示食品を見る(1)

2015年4月より施行された新しい「機能性表示食品制度」のもと、事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示できることになった食品は、1月29日現在で210製品となりました。国の審査を受けたトクホより科学的根拠のレベルが低いのに、トクホにもなかった「体の部位への効果」をうたったものが出回っています。使用されている成分もいろいろですが、それぞれの成分が持つ作用を超えたネーミングやキャッチコピーも見られます。こうなると過大な期待や被害が生じる恐れがあります。

今回からは、届出済の機能性表示食品について触れながら、「セルフメディケーションと健康食品」について考えていきます。

まず「目のサプリメントとして“日本初”の機能性表示食品」と謳う届出番号：A7から。

＜商品名＞ えんきん

＜届出表示＞「本品には ルテイン・アスタキサンチン・シアニジン-3-グルコシド、DHAが含まれるので、手元のピント調節機能を助けると共に、目の使用による肩・首筋への負担を和らげます」

＜商品パッケージの表示＞ 手元ピントの調節力に・・・

中高年の目の健康に・・・手元の小さい字が読みにくい メガネに頼りたくない

＜臨床試験済み＞近点調節力の変化量を調べた試験を公表

＜機能性関与成分＞ルテイン、アスタキサンチン、シアニジン-3-グルコシド、DHA

商品名、届け出表示、パッケージの表示から読み取れる「効果」は明らかに「ピント調節力アップ」でしょう。では、4種類の成分にピント調節作用があるのでしょうか？

目の調節機能に関するデータがあるのはアスタキサンチンのみです。

アスタキサンチン：アスタキサンチンを含むサプリメントを適切に摂取した場合、一部で眼の調節機能改善に役立つという報告がある（国立健康・栄養研究所「健康食品」の素材情報データベース）。まだ不十分なデータ。

他の成分について目の機能に関するものは、ルテイン：白内障、加齢黄斑変性リスク低減。DHA：ヒト試験の結果により、加齢黄斑変性に対して有効性を示唆。血流促進。シアニジン-3-グルコシド：抗酸化作用。末梢血流改善の報告がある。

「えんきん」では4種の成分の複合配合が効くと広告していますが、その臨床試験は専門家の間では評価されていません。つまり、現時点での情報に基づいて、パッケージ、インターネット、テレビ、新聞などに見られるような宣伝をすることは「過大な期待や被害」につながります。

このような機能性表示食品を、セルフメディケーションのために食べるかどうかは一人一人の判断ですが、少なくとも「ピント調節力アップ」を期待するのはどうでしょうか？

老化による眼の調節機能の低下(老眼)は、水晶体の変性(弾力低下)と水晶体の厚みを調節する毛様体筋という筋肉の衰えとされています。このような状態で目を使いすぎると眼精疲労による肩こり、目の疲れ、頭痛、吐き気等が起こることがあります。

「えんきん」に含まれる成分は、抗酸化作用や血行促進などの作用がありますから、結果として目の老化を抑制するかもしれません。目の休養や食事（黒豆、ほうれん草、紅ザケ、イワシなど）に気を配ってすごし、一時的にピント調節作用のある目薬などを使うことも上手なセルフメディケーションではないでしょうか。



