



食品の機能性成分が体を健康に!



食品には健康を保つために役に立つ成分（機能性成分）が含まれているものがあり、その成分を多く含む食品は機能性食品と呼ばれています。

◆機能性食品の研究

現代社会においては、メタボリックシンドロームがきっかけで起こる糖尿病や高血圧、心臓病などの生活習慣病や、アレルギー症状、骨粗しょう症などが大きな問題となっています。そのため、健康の維持や改善に効果が期待される、機能性食品の研究が進められています。

例えば、うんしゅうみかんに多く含まれている色素の一種にβ-クリプトキサンチン



という物質がありますが、この物質には、骨が弱くなることを防ぐ働きがあることがわかってきました。また、お茶などに含まれるメチル化カテキンという物質には、目や鼻のアレルギーの症状を和らげる働きがあることもわかってきました。



◆機能性表示食品制度

これらの研究成果を消費者のみなさんに知っていただき、健康を保つ効果のある食品を食べていただくためには、お店で売られている食品にどのような効果があるのかをわかりやすく表示することが大切です。2015年4月から食品の新たな機能性表示の制度が始まりました。

これにより、うんしゅうみかんには「骨の健康を保ちます」、緑茶には「目や鼻の不快感を軽減します」といった表示のある食品がお店に並ぶことが予想され、これから更に研究が進むことによって、他にも健康を保つ効果のある食品が売られるようになることが期待されます。