

食品の機能性が注目されています

食品の3次機能「生体調節機能」

【機能性ペプチド】

そもそもペプチドとは

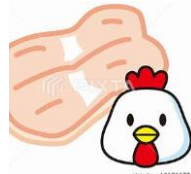
たんぱく質がアミノ酸まで分解される手前の状態。

体内で重要な働きをするものは生理活性ペプチドと呼ばれています

今回は植物以外についての情報です

《研究されている主な生理活性ペプチドの作用とは》

血圧降下
 抗酸化
 ホルモン
 神経伝達
 免疫調節
 コレステロール低下
 ミネラル吸収促進
 抗菌



《どのような種類と働きがあるの？》

ラクトリペプチド (VPP、IPP) ~血圧が高めの人向け (特保) (機能性表示)カゼインホスホペプチド (CPP) ~カルシウム吸収促進 (特保)MBP ~牛乳に含まれる機能性たんぱく (特保) (機能性表示) (栄養機能)

ヒトの骨代謝で起きる破骨細胞の過剰なはたらきを抑える一方、新しい骨をつくる骨芽細胞の数を増やす

サーディンペプチド、カツオ節オリゴペプチド ~血圧高めの人向けグロビン酸分解物 ~食後の中性脂肪上昇抑制 (特保) (機能性表示)イミダゾールジペプチド ~ 疲労回復、脳老化改善 (特保)

いずれも、体調が気になる年代の方々にとって関心のある機能性です。

私たちにもわかりやすい根拠があるデータが欲しいですね。食品であるなら成分表に載っていて、食事摂取基準でどのくらい必要なかが分かればいいのに。

=使い方を間違えると思わぬ弊害も=

トクホ (特定保健用食品) には科学的根拠に基づいた期待される効果がありますが、「効果がある」ということは、「望まない作用を起こす可能性がある」ことも意味します。

特にサプリメント形状の食品は過剰摂取につながります。

表示をしっかりと確かめる、可能ならインターネットで、確かな情報を確認することも大事です。

【健康食品の正しい利用法】 厚労省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部

- 薬のような使い方をしない (たとえトクホでも、薬のような効果を期待しない)
- アレルギーに注意する
- 薬と併用しない
- いくつかの製品を同時に摂取しない

【機能性表示食品の表示例】

「機能性表示食品」は、医薬品ではありません。疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疾病のある方、薬を服用されている方は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

疾病のある方、未成年者、妊産婦 (妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。※生鮮食品には、この表示はありませんが、考え方は同じです。

自分に足りていない一次機能 (五大栄養素+食物繊維) は何かを見直し、生活習慣を見直し、そのうえで不足していると思われるものを、使ってみるのも一つです。

「言うは易し」ですが、なかなか実践できないのが、食生活や生活習慣です。そもそも過不足なく食べているかは結構難しいかもしれません。

食品の二次機能は食事を五感で感じ楽しむ機能、生きていく上で大切な要素です。楽しむ食事のとりすぎ部分を少し控えることから始めたい！！

左図のイミダゾールジペプチドについて補足します。

鶏の胸肉にはこの成分が多く含まれます。モモ肉やほかの食肉にも含まれますが低脂肪・低価格なので、食卓に載せたい食品です。