

《特定保健用食品》

「フラクトオリゴ糖」について

商品：メイオリゴW

許可された実際の表示

「腸内のビフィズス菌を適正に増やし、おなかの調子を良好に保つとともに、カルシウムとマグネシウムの吸収を促進する食品です。」

作用・効果

- ① 腸内ビフィズス菌の増加
- ② 便性・便通の改善
- ③ ミネラル吸収の促進：
 - ・増加したビフィズス菌が、短鎖脂肪酸を発生し、Ca及びMgの溶解を助ける。
 - ・短鎖脂肪酸がCa、Mgの腸管膜の通過を助ける。
 - ・Caを運ぶたんぱく質を増やす為、吸収が促進する。

成分

フラクトオリゴ糖

フラクトオリゴ糖とは、砂糖に酵素を働かせてフラクトースを結合させて作られたオリゴ糖です。タマネギ、ゴボウ、バナナ、蜂蜜など天然の食物に含まれている。砂糖に似た甘みがあるものの、虫歯菌の栄養源にはならないため虫歯になりにくいという側面も持っている。



今月のアロマ **フェンネル** (セリ科、抽出部位：種子)

抗炎症・通経・ホルモン調整・消化促進・利尿

和名では茴香(ういきょう)と呼ばれる。ホルモン調節作用があり、月経トラブルや更年期障害の改善に効果的です。消化や血行を促進し、余分な水分や老廃物を排出するため、ダイエットや毒素排出にも有効。

刺激が強いので、子供や妊婦、血圧が高めの方、痙攣・てんかんを起こしやすい方は使用を避ける。



《栄養機能食品》

「亜鉛」

*下限値；2.1mg 上限値；15mg

栄養機能表示

「亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。」

「亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。」

「亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。」

特徴

多くの酵素に含まれ、遺伝子発現、たんぱく質合成など、細胞の成長と分化に中心的役割を果たしている。

含まれる食品

すべての細胞に存在しているため、肉・魚介類・種実・穀類など多くの食品に含まれる。特に、あわび、かき、パルメザンチーズ、ピュアココアなどに多い。

体内動態

食物の消化によって生じるアミノ酸、有機酸、リン酸などと複合体を形成して小腸から吸収され、アルブミンと結合し、門脈を経由して肝臓に運ばれる。

欠乏症

味覚障害や皮膚炎、食欲不振などが起こる。小児で不足すると成長障害、性腺発育障害がみられる。この他、免疫機能低下、皮疹、創傷治癒障害、慢性下痢、男性機能不全、貧血、催奇形性、精神障害などが起こる可能性がある。

過剰症

毒性が極めて低いとされているため、通常の食生活では亜鉛の過剰症が問題となることはあまりない。急性亜鉛中毒では、胃障害、めまい、吐き気がみられる。継続的に過剰摂取すると、銅や鉄の吸収阻害による銅欠乏や鉄欠乏が問題となり、それに伴う貧血、免疫障害、神経症状、下痢、HDLコレステロールの低下などが起こる。
※乳幼児・小児はサプリメントとしての摂取をさける。

医薬品との相互作用

ペニシラミン：キレート化され、ペニシラミンの吸収率が低下する可能性あり。

テトラサイクリン系・ニューキノロン系抗生物質：キレート形成により相互に吸収が阻害される。併用する場合は2時間程度の間隔をあける。