

《特定保健用食品》

「乳果オリゴ糖」について

商品；

許可された実際の表示

「乳果オリゴ糖を主成分とし、腸内のビフィズス菌を適正に増やして、おなかの調子を良好に保つ食品です。」

効果・作用機序

乳果オリゴ糖は、腸内細菌によって代謝され有機酸を生成する。有機酸は、腸の蠕動運動や腸管からの水の分泌を促進するとともに、腸管内を酸性に保ち、その結果腐敗産物の生産抑制、便性・便通の改善効果をもたらす。また、乳果オリゴ糖は、腸内有用菌の代表であるビフィズス菌によって選択的に代謝される。

成分

ショ糖と乳糖から作られ、ガラクトース、グルコース、フラクトースの3種類からなるオリゴ糖である。

使用上の注意

食べ過ぎあるいは体質・体調によりおなかがゆるくなることがある。
カロリーはショ糖の2分の1程度で、血糖値にはあまり、影響を与えない。

《特別用途食品》（病者用食品）

総合栄養食

規格	許容される特別用途表示の範囲	必要的表示事項
1. 疾患等により経口摂取が不十分な者の食事代替品として、液状または半固形状で適度な流動性を有していること。 2. 別表 1 の栄養成分等の基準に適合したものであること。 ※(粉末状等の製品にあっては、その指示通りに調整した後の状態で上記 1 及び 2 の規格基準を満たすものであれば足りる。)	食事として摂取すべき栄養素をバランス良く配合した総合栄養食で、疾患等により通常の食事で十分な栄養を摂ることが困難な者に適している旨	1. 「総合栄養食品（病者用）」の文字 2. 医師、管理栄養士等の相談、指導を得て使用することが適当である旨 3. 栄養療法の素材として適するものであって、多く摂取することによって疾病が治癒するというものでない旨 4. 摂取時の使用上の注意等に関する情報 5. 基準量（別表 1）及び、標準範囲（別表 2）を外れて調整した成分等がある場合はその旨（「〇〇調整」） 6. 1 包装当たりの熱量 7. 1 包装当たり及び 100kcal 当たりのたんぱく質、脂質、糖質、食物繊維、水分、ナトリウム、食塩相当量及び基準量（別表 1）又は標準範囲（別表 2）を外れて調整された成分の含量 8. 欠乏又は過剰摂取に注意すべき成分がある場合はその旨

（別表 1、2 は裏ページ）

制度改正により、新規に取り込まれた項目であり、いわゆる、濃厚流動食のこと。現在のところ、許可受けている商品はない。


今月のアロマ **パチュリ** (シソ科、抽出部位：花のついた葉)

食欲抑制・血行促進・鎮静・細胞成長促進・利尿・抗炎症

食欲抑制効果があるうえ、静脈を強化して、血行を促進するため、老廃物の排泄やうっ血による冷えや傷みの緩和に役立ちます。

皮膚細胞の再生を促進し、老化肌の改善にも有効。

土っぽいエキゾチックな香りが独特で、単独で用いるよりブレンド向き。



別表1 (栄養成分等の基準)

	100ml (又は 100g) 当たりの熱量
熱量	80~130 kcal

成分	100kcal 当たりの組成
たんぱく質*1	3.0~5.0g
脂質*2	1.6~3.4 g
糖質	50~74%
食物繊維	(熱量比として)
ナトリウム	60~200mg
ナイアシン	0.45mgEN~15*3 (5*4) mg
パントテン酸	0.25mg 以上
ビタミン A	28 μgRE~150 μgレチノール*5
ビタミン B1	0.04mg 以上
ビタミン B2	0.05mg 以上
ビタミン B6	0.06~3.0mg
ビタミン B12	0.12 μg 以上
ビタミン C	5mg 以上
ビタミン D	0.3~2.5 μg 以上
ビタミン E	0.4~30mg
ビタミン K	3~13 μg
葉酸	12~50 μg
塩素	50~300mg
カリウム	80~330mg
カルシウム	33~115mg
鉄	0.3~1.8mg
マグネシウム	14~62mg
リン	45~175mg

別表2 (標準範囲)

成分	100kcal 当たりの熱量
ビオチン	2.3 μg 以上
亜鉛	0.35~1.5mg
クロム	1~7 μg
セレン	1~18 μg
銅	0.04~0.5mg
マンガン	0.18~0.55mg
モリブデン	1~12 μg
ヨウ素	8~120 μg

*1 アミノ酸スコアを配慮すること

*2 必須脂肪酸を配合すること

*3 ニコチンアミドとして

*4 ニコチン酸として

*5 プロビタミンカロテノイドを含まない