



指導者用



New

公益財団法人
日本健康・栄養協会

2026年版



健康診査(健診)の結果が気になりはじめたら

トクホ を活用してみませんか



公益財団法人日本健康・栄養食品協会

もくじ

1. トクホとは

1. トクホと健康増進法
2. 健康日本21におけるトクホ活用
3. トクホを使って生活習慣を見直してみませんか

2. トクホの活用

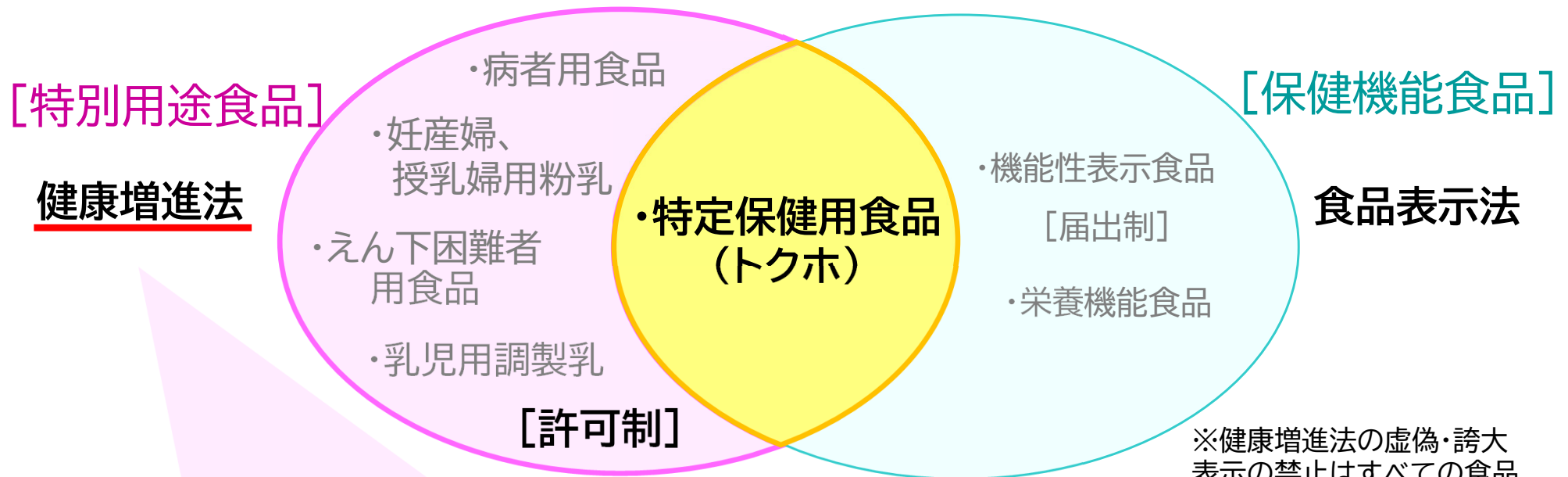
1. 血圧
2. 血糖値
3. 中性脂肪
4. 体脂肪
5. コレステロール
6. 歯や歯ぐきの健康
7. おなかの調子

3. 公正マークについて

4. 別紙 収載品目の一覧

トクホとは

トクホと健康増進法



※健康増進法の虚偽・誇大表示の禁止はすべての食品が対象。

[健康増進法 第7条 第1項]

厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（略）を定めるものとする。

[健康増進法 第43条 第1項]

（略）内閣府令で定める特別の用途に適する旨の表示をしようとする者は、内閣総理大臣の許可を受けなければならない。

健康日本 21を
推進しています。

特別用途食品の表示に
ついて定められています。

消費者庁長官が
許可します。

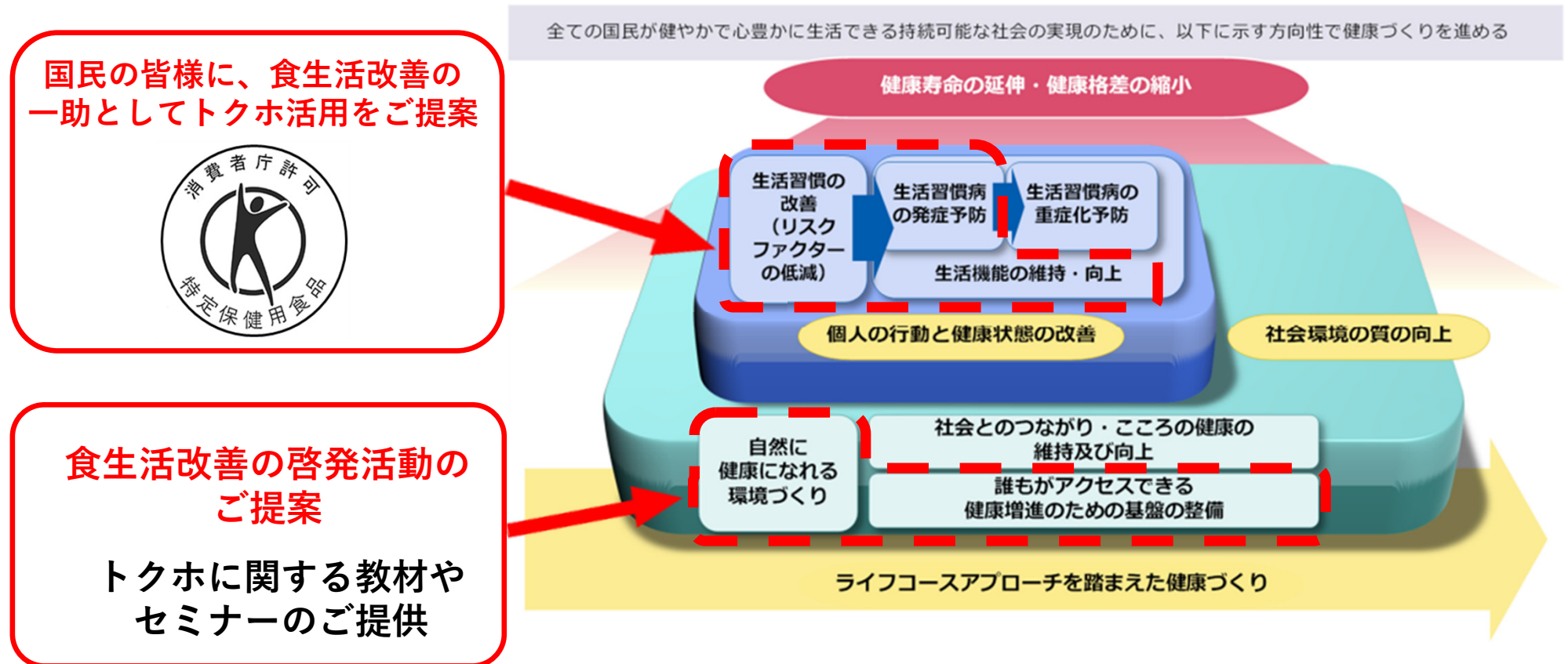
➡ [健康増進法に規定する特別用途表示の許可等に関する内閣府令 第4条 第2項]

消費者庁長官は（略）特定保健用食品に係る法第四十三条第一項の許可を行うものとする

トクホとは

健康日本21におけるトクホ活用

図表 2：健康日本 21（第三次）の概念図



健康日本21(第三次)の具体的な目標には、高血圧の改善、脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少などがあります(次頁参照)。トクホ活用による食生活改善や、社会参加・健康情報入手機会の提供(教材配布・セミナー開催)で、健康日本21の推進に貢献します。

健康日本21(第三次)数値目標抜粋

項目	指標	目標
①脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	減少(令和10年度)
② 高血圧の改善	収縮期血圧の平均値(40歳以上、内服加療中の者を含む。)(年齢調整 値) ベースライン値から5mmHgの低下 (令和14年度) ③ 脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少 LDL	ベースライン値から5mmHgの低下 (令和14年度)
③ 脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合(40歳以上、内服加療中 の者を含む。)(年齢調整値)	ベースライン値から25%の減少 (令和14年度)
④糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数	12,000人 (令和14年度)
⑤治療継続者の増加	治療継続者の割合	75% (令和14年度)
⑥血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合	1.00% (令和14年度)
⑦糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数(糖尿病が強く疑われる者)の推計値	1,350万人 (令和14年度)
⑧メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(再掲)	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数(年齢調整値)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑨特定健康診査の実施率の向上(再掲)	特定健康診査の実施率	
⑩特定保健指導の実施率の向上(再掲)	特定保健指導の実施率	
⑪歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合(年齢調整値)	40%(令和14年度)
⑫よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼(ソシャク)良好者の割合(年齢調整値)	80%(令和14年度)
⑬歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	95%(令和14年度)

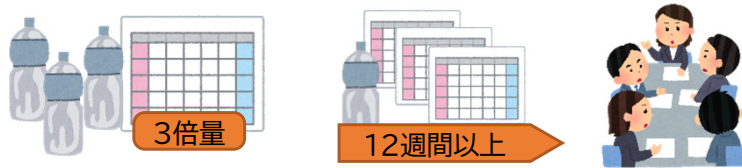
トクホとは

トクホを使って生活習慣を見直してみませんか

人での安全性を確認しています

トクホは安全性を確認するため、人を対象とした過剰摂取、長期摂取に関する試験が実施され、その結果を第三者の専門家が審議しています。

- ・過剰摂取試験(3倍量以上4週間)
- ・長期摂取試験(1日量12週間以上)
- ・食品安全委員会での審議



トクホは国の許可品です

トクホは食品安全委員会による安全性審議、消費者庁による効果の審議(効果に関するヒト試験論文、作用メカニズム、登録試験機関での関与成分分析の確認を含む)を受けています。

一般食品では薬機法で禁止されている「保健の用途の表示」を、トクホは消費者庁長官から許可を受けて表示しています。表示も「許可表示」と表記されています。



人での効果を確認しています

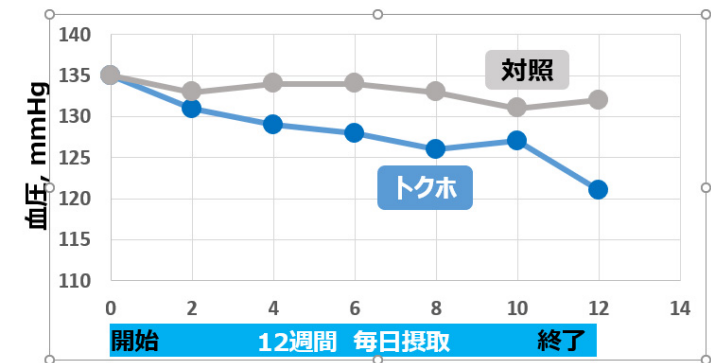
トクホは人を対象とした試験で効果を確認しています。食品なので効果は一時的または緩やかで、有効性の確認に要した試験期間は製品により違います。製品の多くは2~3か月の継続摂取がお勧めです。

また一度にたくさん摂取するなど、偏った食べ方をすることは、よくありません。

どのような製品が自分に適しているかは、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

血圧への効果を確認する試験(例)収縮期血圧の変化

この製品は12週間で効果を確認しているね。



なお、トクホは薬の代わりになりません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスをとることが大切です。

トクホは生活習慣を見直すきっかけとして、補助的にご利用ください。

食事のコントロールとともにトクホの「保健の用途」を活用して、気になる健診結果の改善を効率的に進めましょう。



健康診査(健診)の結果が気になりはじめたら

トクホ を活用してみませんか

☒ 血圧が気になる方



あなたの健診データをチェックしてみましょう

項目名	あなたの 健診データ	正常値	保健指導 の判定値	受診勧奨 判定値	トクホの 対象者 試験条件	高血圧ガイドライン2019	
						診察室血圧	家庭血圧
収縮期血圧 (mmHg)		120未満	130以上	140以上	130以上 160未満	I 度高血圧 140以上160未満 高値血圧 130以上140未満 正常高値血圧 120以上130未満 正常血圧 120未満	I 度高血圧 135以上145未満 高値血圧 125以上135未満 正常高値血圧 115以上125未満 正常血圧 115未満
拡張期血圧 (mmHg)		80未満	85以上	90以上	85以上 100未満	I 度高血圧 90以上100未満 高値血圧 80以上90未満 正常高値血圧 80未満 正常血圧 80未満	I 度高血圧 85以上90未満 高値血圧 75以上85未満 正常高値血圧 75未満 正常血圧 75未満

血圧の値とトクホの活用について

130を超えたら血圧高め

血圧130～139 mmHgは「高値血圧」であり、生活習慣病(高血圧)と判断される値と、正常値の間の領域です。

トクホは血圧が気になる方、「高値血圧」の方に適しています。

トクホの人での試験は、収縮期血圧130～159 mmHg または 拡張期血圧85～99 mmHgの方を対象に実施しています。

I 度高血圧者においても指導プログラムでは一度は生活指導を推奨されていますので、その際にトクホもご活用ください。

健診検査項目	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	あなたの 健診データ
収縮期血圧 mmHg	130 (高値血圧)	140 (I 度高血圧)	
拡張期血圧 mmHg	85	90	

成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89
I 度高血圧	140-159	かつ／または	90-99
II 度高血圧	160-179	かつ／または	100-109
III 度高血圧	≥180	かつ／または	≥110

日本高血圧学会 JSH2019より引用

あなたに合った「トクホ」はどれ？（血圧）

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。

どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例

（2026年6月現在）

飲料 タイプ

胡麻麦茶 サントリービバレッジ&フード(株)

- 1日摂取目安量:1日1本(350 ml)を目安にお飲みください。
- 関与成分ゴマペプチド(LVYとして) 0.16 mg
- 内容量と希望小売価格
350 ml:170円、1.05 L:449円(税別)
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先/サントリーお客様センター
0120-139-320(ソフトドリンク専用)
ホームページ



血圧

<https://www.suntory.co.jp/softdrink/gomamugicha/>

プレティオ ヤクルト本社

- 1日摂取目安量:1本
- 関与成分 γ-アミノ酪酸(GABA)10mg以上
- 内容量と希望小売価格
100 ml:115円(税別)
- 購入場所 宅配・スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストア
- 問い合わせ先/㈱ヤクルト本社
お客さま相談センター 0120-11-8960
ホームページ <https://www.yakult.co.jp/>



血圧

サプリメント タイプ

マリンペプチド 日清オイリオグループ(株)

- 1日摂取目安量:1日4粒を目安にかまずに、水またはお湯でお召し上がりください。
- 関与成分 サーデンペプチド(バリルチロシンとして)0.4mg
- 内容量と希望小売価格
1包(250mg×4粒)×30包:5,400円(税込)
- 購入場所 通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先/日清オイリオグループ(株)
お客様相談窓口 0120-016-024
ホームページ <https://www.nisshin-oillio.com/>



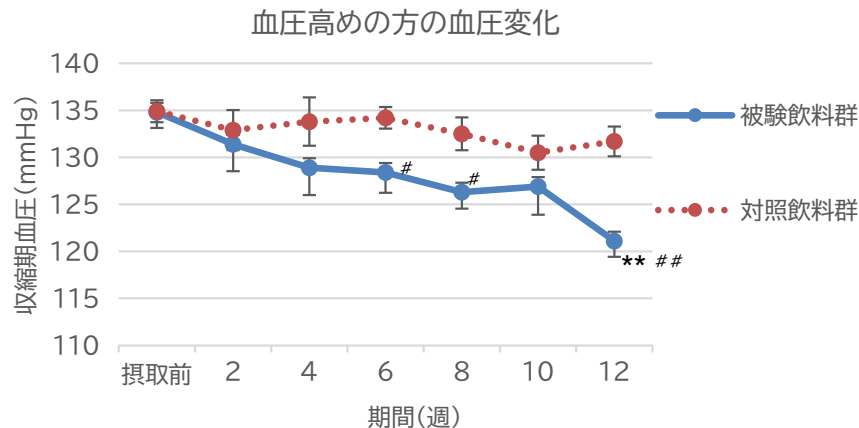
血圧

トクホ許可品目の例とメカニズム（血压）

「胡麻麦茶」サントリービバレッジ+フード株式会社



- 許可表示
本品はゴマペプチドを含んでおり、血压が高めの方に適した飲料です。
- 1日摂取目安量
1日1本(350 ml)を目安にお飲みください。
- 関与成分
ゴマペプチド(LVYとして) 0.16 mg



平均値±標準誤差 被験飲料群: 16名 対照飲料群: 19名
*: $p < 0.05$ 摂取前との有意差 (Dunnett検定)
**: $p < 0.01$ 摂取前との有意差 (Dunnett検定)
#: $p < 0.05$ 対照飲料群との有意差 (t検定)
##: $p < 0.01$ 対照飲料群との有意差 (t検定)

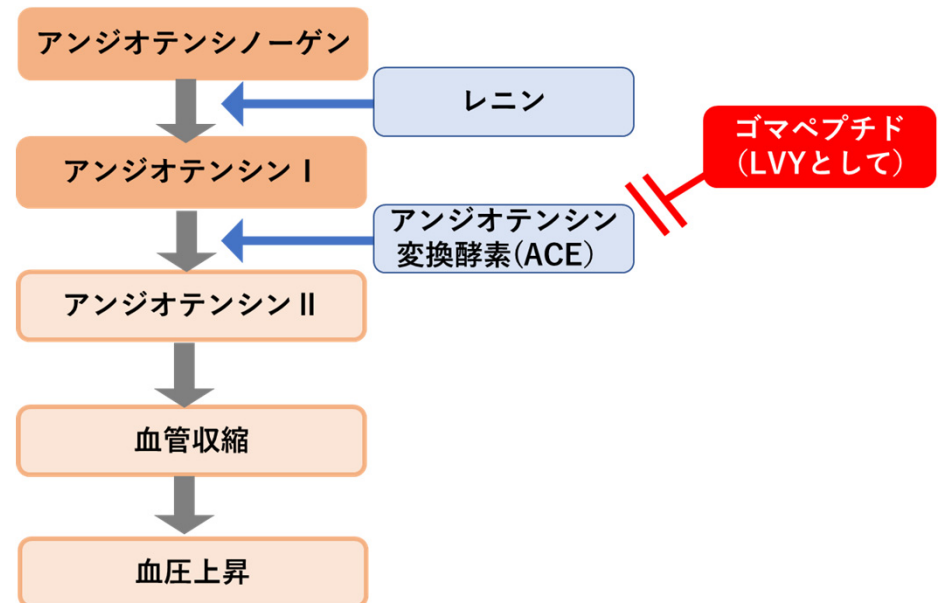
血压高め※の方35名での試験結果。
6週目から血压低下が認められ12週間で更なる低下が認められた。

健康・栄養食品Vol7 No1 2004より

※収縮期血压130-139 mmHgまたは拡張期血压85-89 mmHg

「胡麻麦茶」関与成分の作用メカニズム

ゴマペプチド(LVY※1)は、アンジオテンシン変換酵素(ACE※2)阻害活性を介して血压低下作用を示す



※1 LVY: Leu-Val-Tyr (ロイシン-バリン-チロシン)

※2 ACE: angiotensin-converting enzyme

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ
「健康食品の安全性・有効性情報」

胡麻麦茶-「健康食品」の安全性・有効性情報
(nibiohn.go.jp)



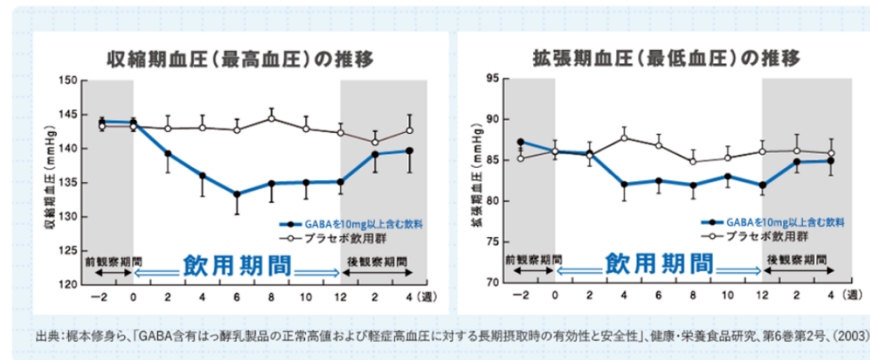
トクホ許可品目の例とメカニズム（血圧）

「プレティオ」 株式会社ヤクルト本社



- 許可表示
本品はγ-アミノ酪酸(GABA)を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。
- 1日摂取目安量
1本
- 関与成分
γ-アミノ酪酸(GABA)10mg以上

実際に「GABAを含む飲料」を毎日飲用してもらった試験では、4週目で血圧が低下し、飲用期間中は数値がほぼ保たれています。



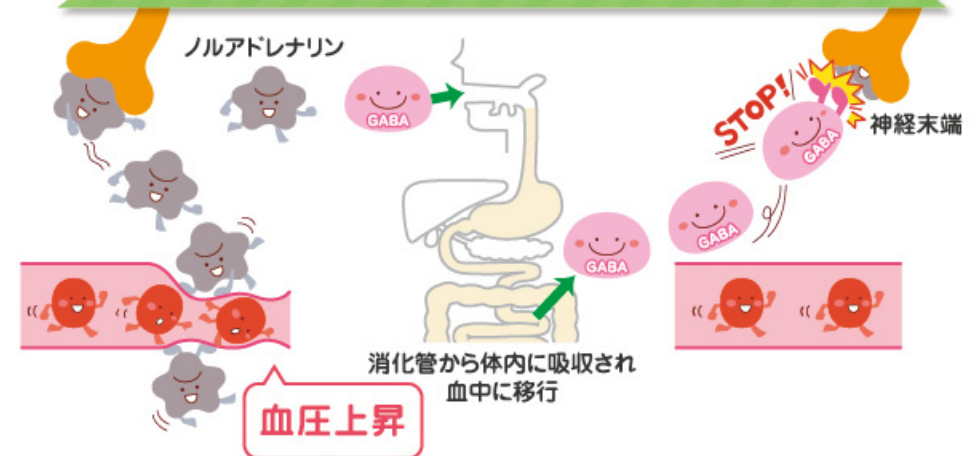
収縮期血圧130mmHg～159mmHg、拡張期血圧85mmHg～99mmHg※の86名を2群に分け、それぞれに「GABAを10mg以上含む飲料」またはプラセボ飲料(GABAを含まない疑似飲料)を1日1本(100ml)、12週間飲用してもらいました。その結果、収縮期血圧において、「GABAを10mg以上含む飲料」飲用群では、飲用前と比較して飲用4週目以降で、プラセボ群と比較して飲用6週目以降で有意に低値を示し、飲用終了の12週目まで継続しました。このような血圧の変動パターンは、拡張期血圧においても認められました。

※消費者庁通知「特定保健用食品申請に係る申請書作成上の留意事項」に記載されている対象被験者

「プレティオ」 関与成分の作用メカニズム

血圧調整は、神経、ホルモンなどが関わっていますが、GABAは主に神経に働きかけて血圧を降下させます。摂取したGABAは、腸から体内(血管内)に吸収され、交換試験末端からのノルアドレナリンという神経伝達物質の分泌を抑制します。ノルアドレナリンは、血管を収縮させる作用がありますが、この分泌が抑えられることで血管の収縮が緩み、結果として血圧が降下すると考えられます。

GABAによる血圧降下作用のメカニズム



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

[プレティオ - 「健康食品」の安全性・有効性情報 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（血圧）

「マリンペプチド」 日清オイリオグループ株式会社

●許可表示

本品はバリルチロシンを含むサーデンペプチドを配合しており、血圧が高めの方に適した食品です。

●1日摂取目安量

1日4粒を目安にかまずに、水またはお湯でお召し上がりください。

●関与成分

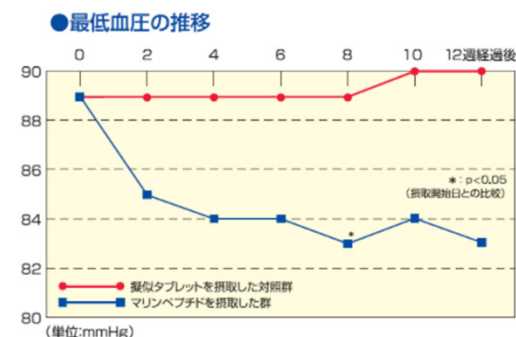
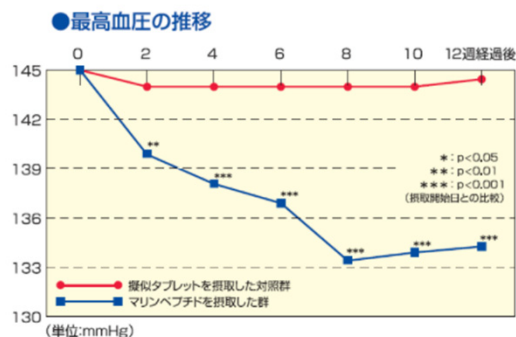
サーデンペプチド(バリルチロシンとして)0.4 mg



血圧が高めの方に対する効果

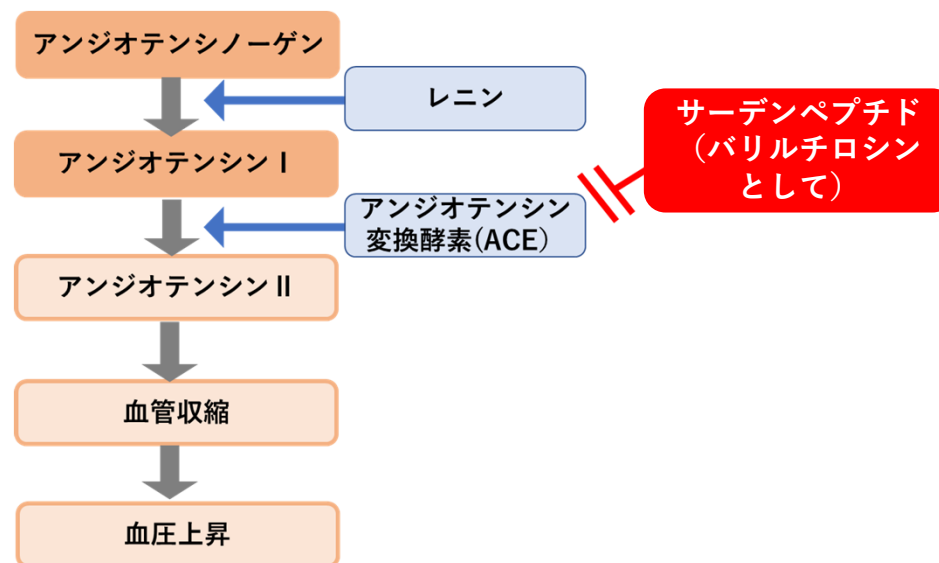
血圧が高めの方をマリンペプチド群と対照（錠剤タブレット）群に分けて、各々に1日1回4粒を摂取し、12週間継続したところ、マリンペプチド群は最高血圧が2週間後より、また最低血圧は8週間後時点で有意な低下がみられました。

出典 宛本：健康栄養食品研究6（2）,65,2003



「マリンペプチド」 関与成分の作用メカニズム

イワシタンパク質由来ペプチド（サーデンペプチド）は、他の食品たんぱく質の酵素分解物より血圧の調節に関わるレニン-アンジオテンシン系のアンジオテンシンIからアンジオテンシンIIに変換するアンジオテンシンI変換酵素（ACE）阻害活性が高く、バリルチロシンを含むサーデンペプチドは降圧作用が認められている。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

マリンペプチド - 「健康食品」の安全性・有効性情報
nibiohn.go.jp



栄養成分一覧(血圧)

	1日摂取 目安量	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物 - 糖質 ・糖類 - 食物繊維	食塩相当量	関与成分
胡麻麦茶 (栄養成分は 350ml当たり)	1日1本 (350 ml)	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0.05 g	ゴマペプチド (LVYとし て) 0.16 mg
プレティオ (栄養成分は 100ml当たり)	1本 (100 ml)	36 kcal	2.2 g	0.1 g	8.8 g	0.1 g	γ-アミノ酪 酸 (GABA) 10mg
マリンペプチド (栄養成分は4粒 当たり)	1日4粒	3.95 kcal	0.44 g	0.03 g	0.48 g	0.01~0.03 g	サーデンペプ チド (バリル チロシンとし て) 0.4 mg



健康診査(健診)の結果が気になりはじめたら

トクホ を活用してみませんか

☒ 食後の血糖値が気になる方



あなたの健診データをチェックしてみましょう

項目名	あなたの 健診データ	正常値	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	トクホの 対象者 試験条件
空腹時血糖 (mg/dL)		99未満	100以上	126以上	空腹時血糖値又は75gOGTTが境界型の者又は食後血糖が高めの者 境界型 空腹時血糖値：110～125 mg/dL 又は 75g OGTT 2時間値：140～199mg/dL
随時血糖 (mg/dL)			100以上	126以上	食後血糖が高め 随時血糖値：140～199mg/dL
H b A 1 c (NGSP) (%)		5.5未満	5.6以上	6.5以上	なし

血糖値とトクホの活用について

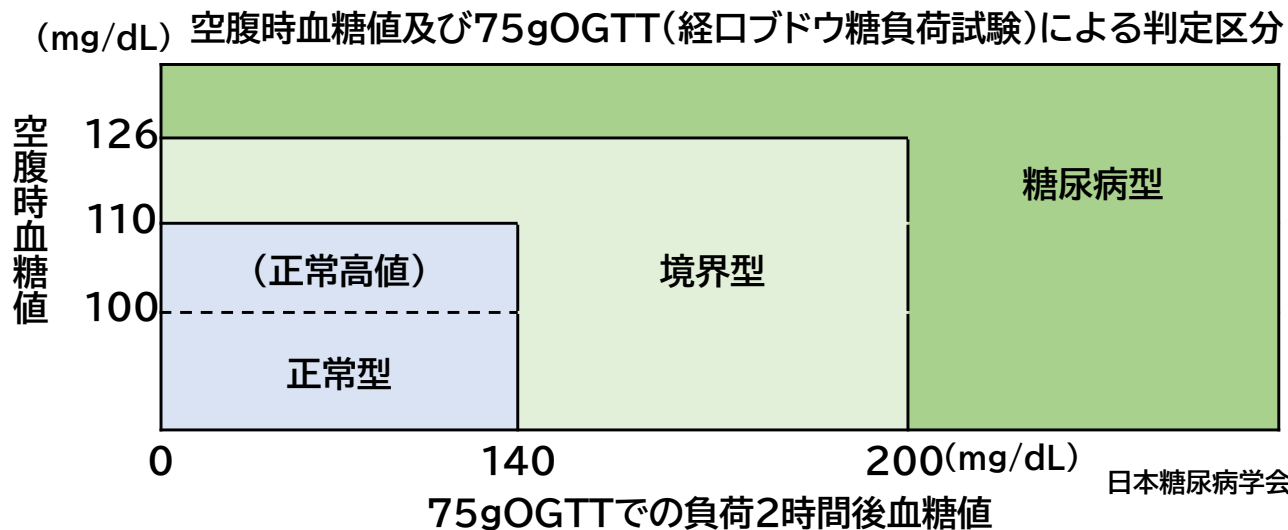
空腹時血糖値が100mg/dLを超えたら要注意

「正常高値:空腹時血糖100-109mg/dL」「境界型:空腹時血糖110-125mg/dL 又は 75g経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)2時間値:140~199mg/dL」は、生活習慣病(糖尿病)と判断される値と正常型の間の領域です。

トクホは食後の血糖値が気になる方、「正常高値」「境界型」の方に適しています。

トクホの人での試験は、空腹時血糖値110~125 mg/dL 又は 75g OGTT 2時間値140~199mg/dL 又は 随時血糖値140~199mg/dLの方を対象に実施しています。

健診検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	あなたの健診データ
空腹時血糖値 mg/dL	100 以上	126 以上	
HbA1c(NGSP) %	5.6 以上	6.5 以上	



日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド2022-2023

あなたに合った「トクホ」はどれ？(食後の血糖値)

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。
どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例

(2026年6月現在)

清涼飲料水(グアバ茶)

ヤクルト 蕃爽麗茶

(株)ヤクルト本社

- 1日摂取目安量:お食事ごとに200mlを目安にお飲みください。
- 関与成分:グアバ葉ポリフェノール 70mg以上(200ml当たり)
- 内容量と希望小売価格(税別)
200ml 紙パック:120円、500ml PET:200円、2000ml PET:660円
- 購入場所
ドラッグストア、コンビニエンスストア
スーパーマーケット、宅配
- 問い合わせ先
(株)ヤクルト本社 お客様相談センター
TEL.0120-11-8960
ホームページ <https://www.yakult.co.jp>



血糖

サプリメントタイプ

サラシア100

小林製薬(株)

- 1日摂取目安量:食事とともに1回1粒、
1日あたり3粒を目安にお召し上がりください。
- 関与成分:ネオコタラノール 663μg
- 内容量と希望小売価格
60粒入:3,024円(税込)、90粒入:4,536円(税込)
120粒入:5,616円(税込)
- 購入場所
ドラッグストア、通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先
小林製薬(株) お客様相談室
TEL.0120-5884-02
ホームページ <https://www.kobayashi.co.jp>



血糖

食物繊維加工食品(飲み物に溶かすタイプ)

賢者の食卓 ダブルサポート

大塚製薬(株)

- 1日摂取目安量:1食あたり1包をお飲み物に溶かして、食事とともに召し上がりください。1日3包が目安です。
- 関与成分:難消化性デキストリン(食物繊維として)5g
- 内容量と希望小売価格
6g × 9包入: 680円(税込)
6g × 30包入:1,944円(税込)
- 購入場所
ドラッグストア、スーパーマーケット
ホームセンター、通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先
大塚製薬(株) お客様相談室
TEL.0120-550708
ホームページ <https://www.otsuka.co.jp/kns/>



血糖

血中中性脂肪

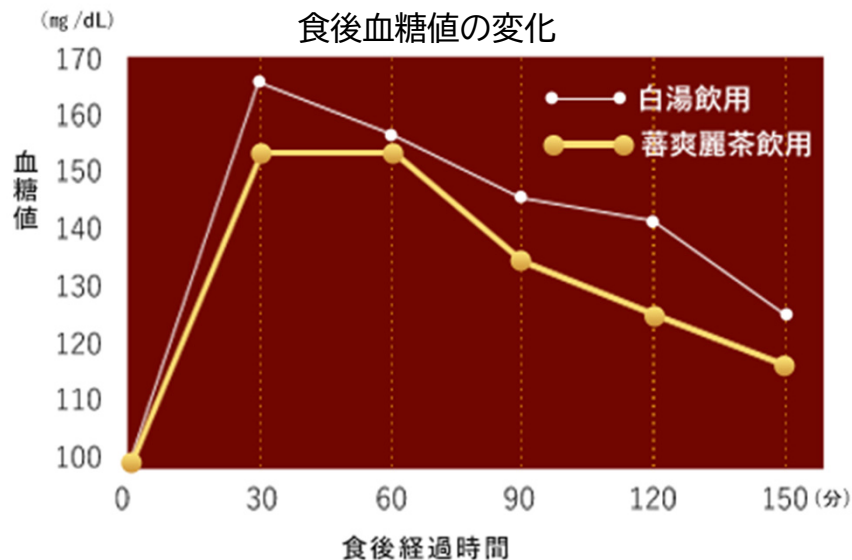
※血中中性脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

トクホ許可品目の例とメカニズム（食後の血糖値）

「ヤクルト 蕃爽麗茶」 株式会社ヤクルト本社



- 許可表示
グアバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。
- 1日摂取目安量
お食事ごとに200mlを目安にお飲みください。
- 関与成分
グアバ葉ポリフェノール 70 mg以上
(200ml当たり)

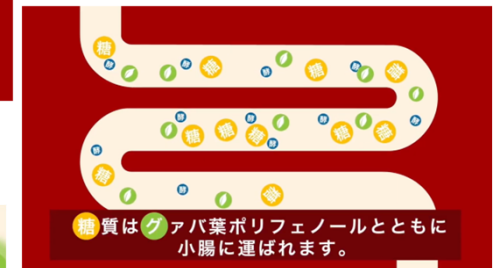


40歳以上で、BMI(体格数値)が22以上の方※19人を対象にしたヒト試験では、米飯とともに白湯を飲んだ場合と比べて、蕃爽麗茶を飲んだほうが食後30分、90分、120分の血糖値が明らかに低くなりました。
出典:出口ヨリ子 他. 日本農芸化学会誌. 1998, 72(8), 923-931.

※試験開始時(0分)血糖値:103.0±14.3mg/dL (平均値±標準誤差)

「ヤクルト 蕃爽麗茶」 関与成分の作用メカニズム

グアバ葉ポリフェノールは、糖質分解酵素である α -アミラーゼ等の働きを抑えることで、ブドウ糖などの吸収をおだやかにし、食後の血糖値の上昇を抑えます。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

https://hfnet.nibiohn.go.jp/sp_health/detail374/



トクホ許可品目の例とメカニズム（食後の血糖値）

「賢者の食卓 ダブルサポート」 大塚製薬株式会社

「賢者の食卓 ダブルサポート」関与成分の作用メカニズム



●許可表示

本製品は食物繊維（難消化性デキストリン）の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。

●1日摂取目安量／1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともに召し上がりください。1日3包が目安です。

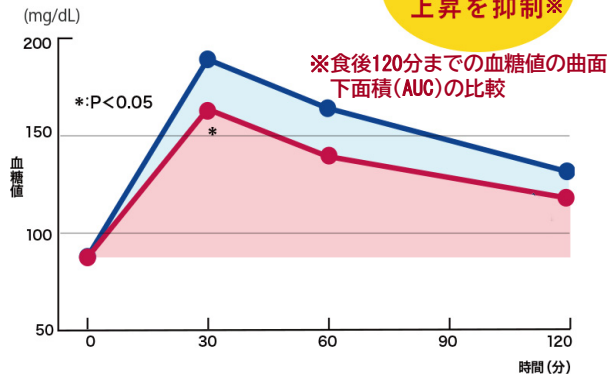
●関与成分／難消化性デキストリン（食物繊維として）：5g

血糖 **血中中性脂肪** ※血中中性脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

食後血糖値の変化

- 普通のお茶を摂取した場合
- 難消化性デキストリン添加のお茶を摂取した場合

約**24%**
上昇を抑制※



健常成人男性10名に対して、うどん定食と一緒に難消化性デキストリン5gを配合したお茶を摂取した場合、普通のお茶と一緒に摂取したときに比べて**食後の血糖値の上昇がおだやかになる事が認められた**。
日本食物繊維研究会誌 3.13-19 (1999)

※試験開始時(0分)血糖値(平均値±標準誤差)

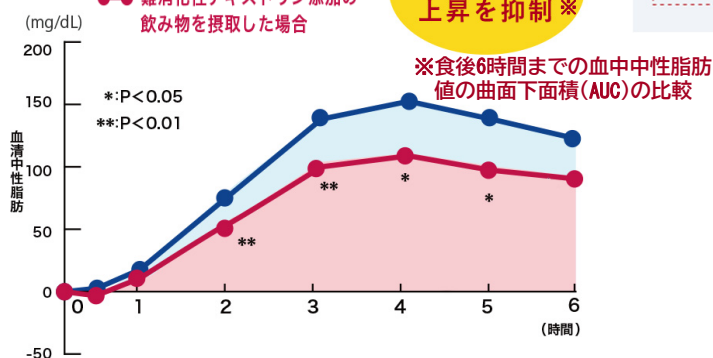
普通のお茶: 89.7±2.1mg/dL

難消化性デキストリン配合のお茶: 88.6±1.5mg/dL

食後血中中性脂肪値の変化

- 難消化性デキストリン未添加の飲み物を摂取した場合
- 難消化性デキストリン添加の飲み物を摂取した場合

約**27%**
上昇を抑制※

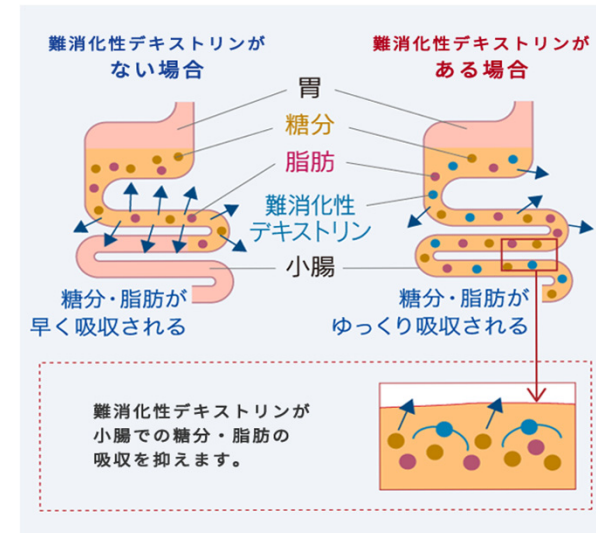


健常成人男女13名に対して、ハンバーガーとポテトと一緒に難消化性デキストリン5gを配合した飲料を摂取した場合、配合していない飲料を摂取した場合と比べて**食後の血中中性脂肪値の上昇をおだやかにすることが認められた**。
European Journal of Nutrition, 46(3),133-138 (2007)

※試験開始時(0時間)血中中性脂肪値(平均値±標準誤差)

難消化性デキストリン未配合: 114±13mg/dL

難消化性デキストリン配合: 129±21mg/dL



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養
研究所ホームページ
「健康食品の安全性・
有効性情報」

賢者の食卓 ダブルサ
ポート-「健康食品」の
安全性・有効性情報
(nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（食後の血糖値）

「サラシア100」小林製薬株式会社



●許可表示

本品は天然のサラシアを原料とし、ネオコタラノールを含んでいるため、食事に含まれる糖の吸収をおだやかにする働きがあります。食事とともに飲みいただくことで、食後血糖値の上昇がゆるやかになるので、食後の血糖値が高めの方、食事に含まれる糖質が気になる方に適した食品です。

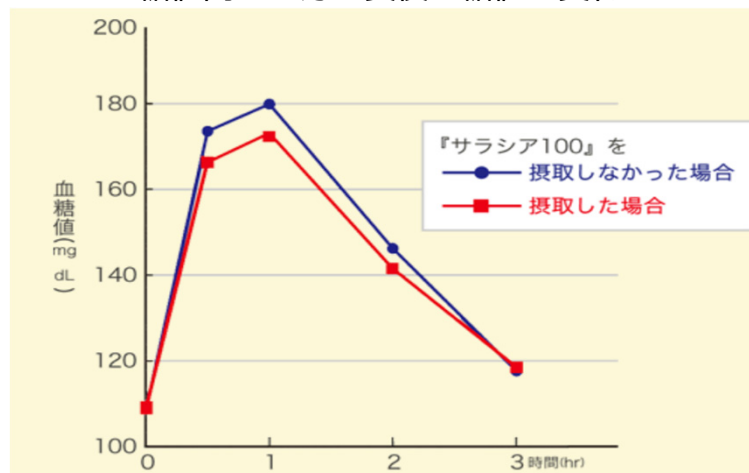
●1日摂取目安量

お食事とともに1粒を、1日あたり3粒を目安にお召し上がりください。

●関与成分

ネオコタラノール 663 μg

血糖値高めの方の食後血糖値の変化



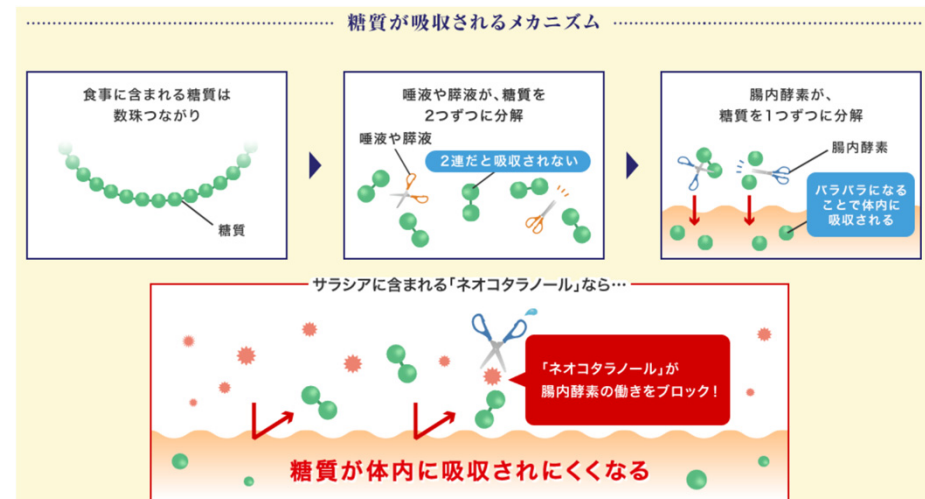
血糖値高め※の方32名でのサラシア100飲用試験結果。
食後30分から糖の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を抑えることが認められた。

薬理と治療 Vol38 No6 2010より

※空腹時血糖値が100-125mg/dL

「サラシア100」関与成分の作用メカニズム

ネオコタラノールは、食事由来の糖質の消化酵素である α -グルコシダーゼの活性を阻害することで、糖の吸収を抑制し、食後血糖値の上昇をゆるやかにする。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

[サラシア100 - 「健康食品」の安全性・有効性情報 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



栄養成分一覧(食後の血糖値)

	1日摂取 目安量	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物 - 糖質 - 食物繊維	食塩 相当量	関与成分
ヤクルト蓄爽麗茶 栄養成分は 200mlあたり	食事毎に 200 ml 目安	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0～0.1g	グアバ葉ポリフェノール 70 mg以上
賢者の食卓 ダブルサポート 栄養成分は 1包あたり () は1日目安量 あたり	1食あたり1包 をお飲み物に 溶かして 食事とともに 1日3包目安	7 kcal (21 kcal)	0 g (0 g)	0 g (0 g)	5.1～5.8 g - 0.1～0.8 g - 5 g (15.3～17.4 g) (- 0.3～2.4 g) (- 15 g)	0 g (0 g)	難消化性デキストリン (食物繊維として) 5 g (15 g)
サラシア100 栄養成分は 3粒あたり	食事とともに 1回1粒 1日3粒目 安	3.6 kcal	0.0093 g	0.0048 g	0.88 g	0.0003～ 0.012 g	ネオコタラノール 663μg



健康診査(健診)の結果が気になりはじめたら
トクホ を活用してみませんか

☒ 血中中性脂肪が気になる方



指導者用
(中性脂肪)

あなたの健診データをチェックしてみましょう

空腹時※ の値か？	項目名	あなたの 健診データ	正常値	保健指導の 判定値	受診勧奨 判定値	トクホの 対象者 試験条件
はい	空腹時中性脂肪 (mg/dL)		149 以下	150 以上	300 以上	120～199
いいえ	随時中性脂肪 (mg/dL)		—	175 以上	300 以上	—

※絶食10 時間以上

血中中性脂肪の値とトクホの活用について

150を超えたらやや高め

血中中性脂肪値が150～199 mg/dLは「やや高め」であり、生活習慣病(高血中中性脂肪)と判断される値と、正常値の間の領域です。

トクホの許可を受けるために行う人での試験では、「やや高め(150～199mg/dL)」の方と、それに近い「正常高値域(120～149mg/dL)」の方を対象に、その保健の用途に係る効果が確認されています。トクホは血中中性脂肪が気になる方や、血中中性脂肪値が「やや高め」「正常高値域」の方に適しています。

健診検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	あなたの健診データ
血中中性脂肪 (トリグリセライド) mg/dL	150以上	300以上	

「やや高め(150～199mg/dL)」を超えるが、医療機関への受診勧奨判定値には至らない(200～299mg/dL)方も、生活習慣の改善と合わせてトクホをご活用ください。

また、健康が気になる方や、脂肪の多い食事を摂りがちという方にもご利用いただけます。

血中中性脂肪が気になる方のトクホは、肝臓での中性脂肪合成を抑制することで空腹時の血中中性脂肪を減らす成分や、小腸での中性脂肪の吸収を抑制することで食後の中性脂肪の上昇を抑制する成分を含む製品があります。

あなたに合った「トクホ」はどれ？（血中中性脂肪）

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。

どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例

（2026年6月現在）

1日の好きな時に（中性脂肪の合成を抑制）

DHA入りリサーラソーセージ

Umios(株)

- 1日摂取目安量：1本(50g)を目安にお召し上がり下さい。
- 関与成分 ドコサヘキサエン酸(DHA) 850mg
エイコサペンタエン酸(EPA)200mg
- 内容量と希望小売価格 50g×3本 :300円(税別)
- 購入場所
ドラッグストア コンビニエンスストア
スーパーマーケット 通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先
Umios(株) お客様相談室
TEL.0120-04-0703
ホームページ <https://www.umios.com>



血中中性脂肪

食事の時に（摂取した脂肪の吸収を抑制）

黒烏龍茶OTPP

サントリービバレッジ+フード(株)

- 1日摂取目安量：脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方は、お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。体脂肪が気になる方は、お食事の際に1日2回(1回350ml)を目安にお飲みください。
- 関与成分 ウーロン茶重合ポリフェノール(ウーロンホモビスフラバンBとして)70mg
- 内容量と希望小売価格 350ml:170円、1.05L:449円、1.4L:582円(税別)
- 購入場所
ドラッグストア コンビニエンスストア スーパーマーケット 通信販売・ネット販売
- お問い合わせ先
サントリー お客様センター TEL.0120-139-320(ソフトドリンク専用)
ホームページ <https://www.suntory.co.jp/softdrink/kuro-oolong/>

写真は350ml



血中中性脂肪 体脂肪
※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

ペプシスペシャル ゼロ

サントリービバレッジ+フード(株)

- 1日摂取目安量：お食事の際に1本(490ml)、1日1回を目安にお飲みください。
- 関与成分 難消化性デキストリン(食物繊維として)5g
- 内容量と希望小売価格 490ml:210円、1.47L:430円(税別)
- 購入場所
ドラッグストア コンビニエンスストア スーパーマーケット 通信販売・ネット販売
- お問い合わせ先
サントリー お客様センター
TEL.0120-139-320(ソフトドリンク専用)
ホームページ <https://www.pepsi.co.jp>

写真は490ml



血中中性脂肪

キリン メッツ コーラ

キリンビバレッジ(株)

- 1日摂取目安量：お食事の際に1本(480 ml)、1日1回を目安にお飲みください。
- 関与成分 難消化性デキストリン(食物繊維として)5 g
- 内容量と希望小売価格(税別) 480 ml:210円、1.5 L:460円
- 購入場所
ドラッグストア コンビニエンスストア スーパーマーケット
通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先
キリンビバレッジ(株) お客様相談室 TEL.0120-595955
ホームページ <https://www.kirin.co.jp/softdrink/mets/>

写真は480ml



血中中性脂肪

賢者の食卓 ダブルサポート

大塚製薬(株)

- 1日摂取目安量：1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともに召し上がってください。1日3包が目安です。
- 関与成分 難消化性デキストリン(食物繊維として)5g
- 内容量と希望小売価格 6g×9包:680円(税込)
6g×30包:1,944円(税込)
- 購入場所
ドラッグストア スーパーマーケット ホームセンター
通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先
大塚製薬(株) お客様相談室 TEL.0120-550708
ホームページ <https://www.otsuka.co.jp/kns/>



血中中性脂肪 血糖 ※

※血糖値が気になる方の科学的根拠もあります

トクホ許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「DHA入りリサラーソーゼージ」 Umios株式会社



●許可表示

本品は、血清中性脂肪を低下させる作用のあるドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)を含んでいるので、血清中性脂肪が気になる方に適した食品です。

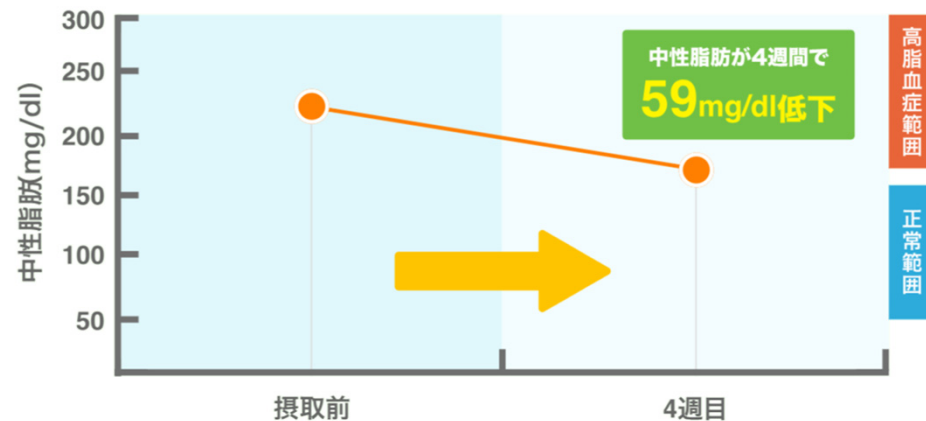
●1日摂取目安量

1本(50g)を目安にお召し上がり下さい。

●関与成分

ドコサヘキサエン酸(DHA) 850mg

エイコサペンタエン酸(EPA) 200mg

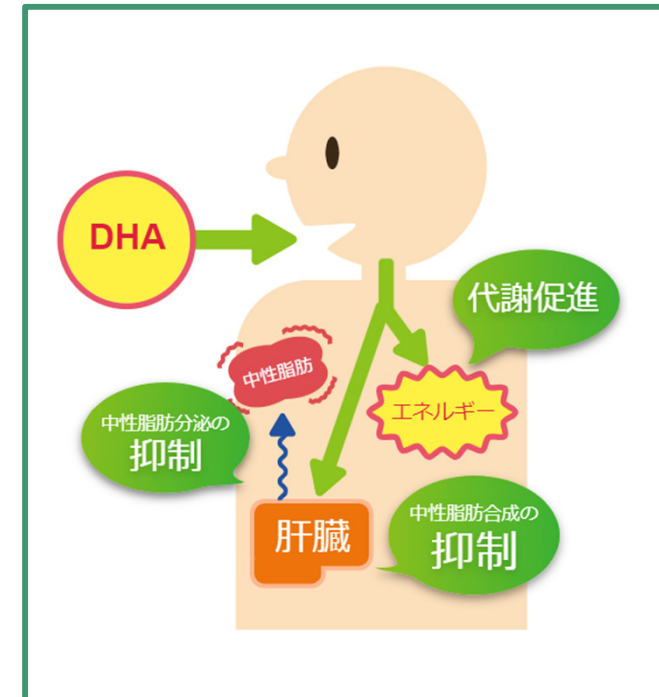


出典 日本臨床栄養学会雑誌 25(4):293-302 (2004)

被験者 血中中性脂肪が150～330mg/dlの方16名

摂取方法 1日1本、4週間摂取

「DHA入りリサラーソーゼージ」 関与成分の作用メカニズム



食物は体内で分解され、エネルギーとして消費され、使い切れずに余ってしまったエネルギーが中性脂肪として脂肪細胞や肝臓に蓄えられます。ドコサヘキサエン酸(DHA)は肝臓での中性脂肪の合成を抑制します。また、肝臓から血液中への中性脂肪の分泌を抑制します。これら2つ働きによって血液中の中性脂肪を低下させます。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

https://hfnet.nibiohn.go.jp/sp_health/detail4528/



トクホ許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「黒烏龍茶OTPP」 サントリービバレッジ+フード株式会社



血中中性脂肪 体脂肪

※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

●許可表示

食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるので、食後の血中中性脂肪の上昇を抑えるとともに、体に脂肪がつきにくいのが特徴です。脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方、体脂肪が気になる方の食生活改善に役立ちます。

●1日摂取目安量

脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方は、お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。

体脂肪が気になる方は、お食事の際に1日2回（1回350ml）を目安にお飲みください。

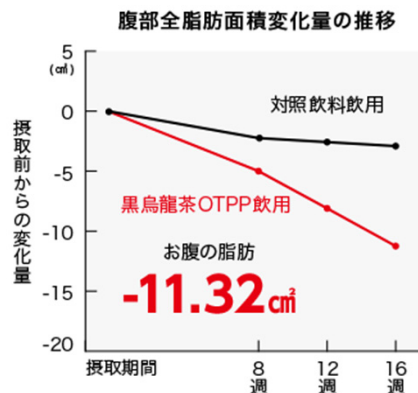
●関与成分

ウーロン茶重合ポリフェノール（ウーロンホモビスフラバンBとして）70 mg



被験者：血中中性脂肪値 100-250 mg/dLの成人男女20名

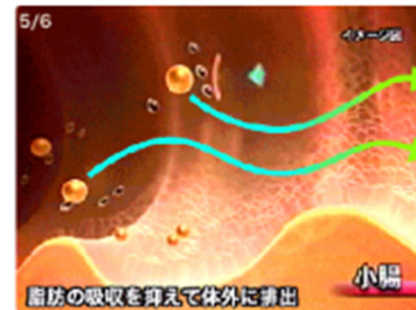
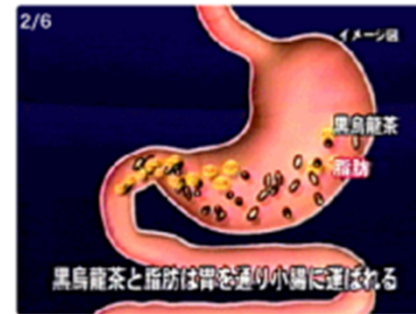
高脂肪食とともにOTPP強化ウーロン茶（1本あたりウーロン茶重合ポリフェノール68mg含有）または対照飲料（1本あたりウーロン茶重合ポリフェノール8mg含有）を1本飲用し、飲用直前から飲用5時間後の血中中性脂肪値の推移を測定。データは平均値 薬理と治療 32 (6) 335-342(2004)より改変



被験者：軽度肥満 (BMI 25~30 kg/m²) の成人男女281名

「黒烏龍茶OTPP」または対照飲料（OTPPを含有しない茶飲料）を食事の際に1回1本（350 mL）、1日2本、16週間飲用し、摂取前および摂取後の腹部CT画像から計測 データは平均値 薬理と治療 39 (10) 889-900(2011)より改変

「黒烏龍茶OTPP」関与成分の作用メカニズム



「ウーロン茶重合ポリフェノール」が、小腸で「リパーゼ」のはたらきを邪魔します。それによって脂肪の吸収が抑えられて、余分な脂肪が体外に排出されます。その結果、血液中の中性脂肪の上昇が抑制されます。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

https://hfnet.nibiohn.go.jp/sp_health/detail2133/



トクホ許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「ペプシスペシャル ゼロ」 サントリービバレッジ+フード株式会社



血中中性脂肪

●許可表示

本品は、難消化性デキストリン(食物繊維)の働きにより、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させ、食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにするので、脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。

●1日摂取目安量

お食事の際に1本(490ml)、1日1回を目安にお飲みください。

●関与成分

難消化性デキストリン(食物繊維として)5g

「ペプシスペシャル ゼロ」 関与成分の作用メカニズム



**食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させ、
血中中性脂肪の上昇をおだやかにする**

食事から摂取された脂肪は、消化酵素によって分解され、胆汁酸に包まれた胆汁酸ミセルとなり消化管に運ばれます。胆汁酸ミセルは小腸粘膜で壊れて、中の脂肪が放出され、体内に脂肪として吸収されます。天然のでんぷんから作られる難消化性デキストリンには、胆汁酸ミセルを安定化させる作用があります。食事と一緒に難消化性デキストリンを摂ると、胆汁酸ミセルを安定化させ小腸粘膜からの脂肪の吸収を抑制し、脂肪の排出が増加します。

空腹時血中中性脂肪値が、正常高値域からやや高値域（空腹時血中中性脂肪値120～200 mg/dL）に属する成人男女90名（男性58名、女性32名）を対象とし、脂肪の多い食事とともに難消化性デキストリン（食物繊維として）を5 g配合した炭酸飲料（被験飲料）あるいは難消化性デキストリンを配合していない炭酸飲料（対照飲料）を摂取させ、経時的に血中中性脂肪値を測定した。
出典：薬理と治療。2011;39(9);813-821。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

https://hfnet.nibiohn.go.jp/sp_health/detail3364/



トクホ許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「賢者の食卓 ダブルサポート」 大塚製薬株式会社



●許可表示

本製品は食物繊維（難消化性デキストリン）の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。

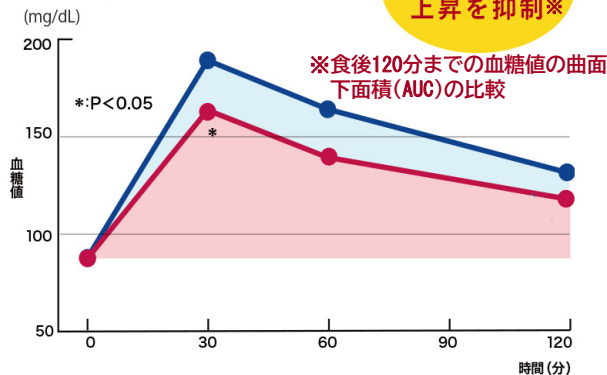
●1日摂取目安量／1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともに召し上がりください。1日3包が目安です。

●関与成分／難消化性デキストリン（食物繊維として）：5g

血糖 **血中中性脂肪** ※血中中性脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

食後血糖値の変化

- 普通のお茶を摂取した場合
- 難消化性デキストリン添加のお茶を摂取した場合



健常成人男性10名に対して、うどん定食と一緒に難消化性デキストリン5gを配合したお茶を摂取した場合、普通のお茶と一緒に摂取したときに比べて**食後の血糖値の上昇がおだやかになる事が認められた**。
日本食物繊維研究会誌 3.13-19 (1999)

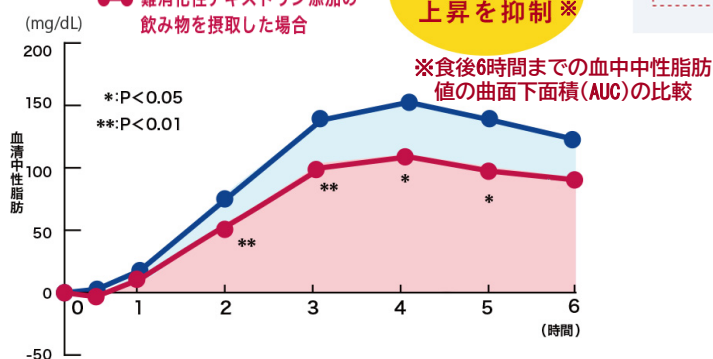
※試験開始時(0分)血糖値(平均値±標準誤差)

普通のお茶: 89.7±2.1mg/dL

難消化性デキストリン配合のお茶: 88.6±1.5mg/dL

食後血中中性脂肪値の変化

- 難消化性デキストリン未添加の飲み物を摂取した場合
- 難消化性デキストリン添加の飲み物を摂取した場合



健常成人男女13名に対して、ハンバーガーとポテトと一緒に難消化性デキストリン5gを配合した飲料を摂取した場合、配合していない飲料を摂取した場合と比べて**食後の血中中性脂肪値の上昇をおだやかにすることが認められた**。
European Journal of Nutrition, 46(3),133-138 (2007)

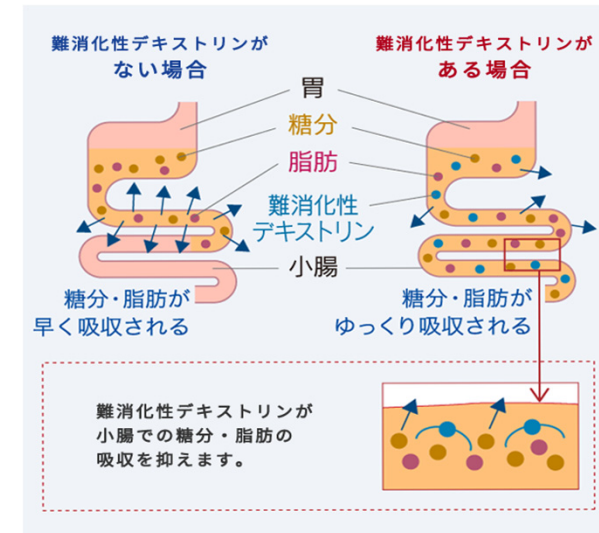
※試験開始時(0時間)血中中性脂肪値(平均値±標準誤差)

難消化性デキストリン未配合: 114±13mg/dL

難消化性デキストリン配合: 129±21mg/dL

「賢者の食卓 ダブルサポート」関与成分の作用メカニズム

難消化性デキストリンが小腸での糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養
研究所ホームページ
「健康食品の安全性・
有効性情報」

賢者の食卓 ダブルサ
ポート-「健康食品」の
安全性・有効性情報
(nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「キリン メッツ コーラ」 キリンビバレッジ株式会社



血中中性脂肪

●許可表示

本品は、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させる難消化性デキストリン(食物繊維)の働きにより、食後の中性脂肪の上昇を抑制するので、脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の中性脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。

●1日摂取目安量

お食事の際に1本(480 ml)、1日1回を目安にお飲みください。

●関与成分

難消化性デキストリン(食物繊維として)5 g

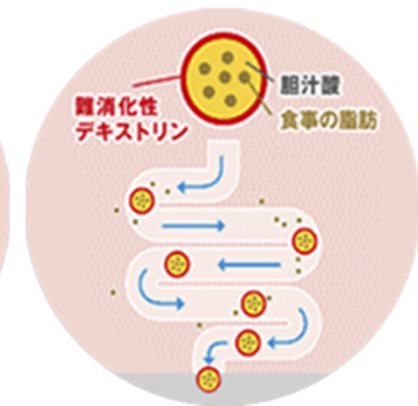
「キリン メッツ コーラ」 関与成分の作用メカニズム

通常の消化・吸収



脂肪が放出されて体内へ
消化・吸収される

難消化性デキストリンが ある場合



胆汁酸ミセル（脂肪の集合体）が
安定して、体内への脂肪の吸収が
抑えられる

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所

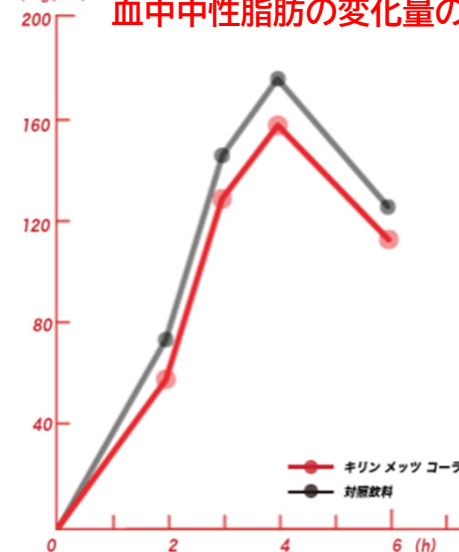
ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

<https://hfnet.nibn.go.jp/sp/health/detail1927/>



(mg/dL) 血中中性脂肪の変化量の推移



試験概要：血中中性脂肪120-200mg/dLの成人男女82名を対象とし、脂肪の多い食事とともに、キリン メッツ コーラまたは対照飲料を摂取した際の血中中性脂肪の推移を測定した。

出典：薬理と治療 2010；vol.38 no7：637-643.

栄養成分一覧(血中中性脂肪)

	1日摂取 目安量	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物 - 糖質 ・糖類 - 食物繊維	食塩相当量	関与成分
DHA入り リサーチソーセージ 栄養成分は 50g当たり	1日1本 (50 g)	88 kcal	5.2 g	4.8 g	5.9 g	0.9 g	DHA 850mg EPA 200mg
黒烏龍茶 O T P P 栄養成分は 350ml当たり	お食事の際に 1回350 ml	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0.07 g	ウーロン茶重合 ポリフェノール (ウーロンホモビ スフラバンBとし て) 70mg
ペプシスペシャル ゼロ (栄養成分は 490ml当たり)	お食事の際に 1日1回 490 ml	0 kcal	0 g	0 g	6.4 g - 0 g ・ 0 g - 5.4 g	0.04 ~0.12 g	難消化性デキス トリン (食物繊 維として) 5g
賢者の食卓 ダブルサポート 栄養成分は1包当たり () は1日目目安量当たり	1食あたり1包を お飲み物に溶か して食事とともに 1日3包目安	7 kcal (21 kcal)	0 g (0 g)	0 g (0 g)	5.1~5.8 g - 0.1~0.8 g - 5 g (15.3~17.4g) (- 0.3~2.4 g) (- 15 g)	0 g (0 g)	難消化性デキス トリン (食物繊 維として) 5 g (15 g)
キリン メッツ コーラ (栄養成分は 480 ml当たり)	お食事の際に 1日1回 480 ml	0 kcal	0 g	0 g	6.7 g - 1.3 g ・ 0 g - 5.4 g	0 g	難消化性デ キストリン (食物繊維 として) 5g



健康診査(健診)の結果が気になりはじめたら

トクホ を活用してみませんか

☒ 体脂肪が多めの方



あなたの健診データをチェックしてみましょう

項目名	あなたの 健診データ	正常値	保健指導の 判定値	受診勧奨判定値	トクホの 対象者 試験条件
BMI (kg/m ²)		25未満	25	-	肥満1度 BMI25以上30未満 正常高値 23以上25未満

BMI・腹囲の値とトクホの活用について(体脂肪)

BMI25以上で体脂肪・内臓脂肪が多め

BMI23以上25kg/m²未満は「体脂肪が多め」の正常高値であり、肥満(1度)と判断される値と正常値の間の領域です。

トクホは体脂肪や内臓脂肪が多めの方に適しています。

トクホの人での試験は、BMI23以上30未満の方を対象に実施しています。

指導プログラムで生活指導を推奨される際に、トクホもご活用ください。

健診検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	あなたの健診データ
BMI kg/m ²	25以上	-	
腹囲 cm	男性85以上 女性90以上	-	

判定	BMI (kg/m ²)	
低体重	18.5未満	
普通体重	18.5以上	25未満
肥満(1度)	25以上	30未満
肥満(2度)	30以上	35未満
肥満(3度)	35以上	40未満
肥満(4度)	40以上	

肥満症診療ガイドライン2022より引用

あなたに合った「トクホ」はどれ？（体脂肪）

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。

どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例

（2026年6月現在）

食事の時に摂取するタイプ

2つの働きカテキン緑茶500 （株）伊藤園

- 1日摂取目安量：1日2本、食事の際に1本を目安にお飲みください。
- 関与成分 茶カテキン197mg
- 内容量と希望小売価格 500ml：200円（税別）
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先／（株）伊藤園 お客様相談室 0800-100-1100
ホームページ <https://www.itoen.co.jp>



体脂肪

コレステロール

黒烏龍茶OTPP サントリービバレッジ&フード(株)

- 1日摂取目安量：脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方は、お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。体脂肪が気になる方は、お食事の際に1日2回（1回350ml）を目安にお飲みください。
- 関与成分 ウーロン茶重合ポリフェノール（ウーロンホモビスフラバンBとして）70mg
- 内容量と希望小売価格 350ml：170円、1.05L：449円、1.4L：582円（税別）
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・通信販売・ネット販売
- お問い合わせ先／サントリー お客様センター 0120-139-320（ソフトドリンク専用）
ホームページ <https://www.suntory.co.jp/softdrink/kuro-oolong/>

写真は350ml



体脂肪

血中中性脂肪

※中性脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

好きな時/身体活動前や活動中に摂取するタイプ

特茶s サントリービバレッジ&フード(株)

- 1日摂取目安量：1日500mlを目安にお飲みください。
- 関与成分 ケルセチン配糖体（イソクエルシトリンとして）110mg
- 内容量と希望小売価格 500ml：180円、1L：358円、2L：716円（税別）
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・ネット販売
- 問い合わせ先／サントリーお客様センター 0120-139-320（ソフトドリンク専用）
ホームページ <https://www.suntory.co.jp/tokucha/>



体脂肪

ヴァームウォーター （株）明治

- 1日摂取目安量：身体活動前や身体活動中に1本（500ml）を目安にお飲みください。
- 関与成分 アラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物：1,500mg
- 内容量と希望小売価格 500ml：160円
- 購入場所 ドラッグストア・スポーツ量販店・スーパーマーケット・ネット販売
- 問い合わせ先／（株）明治 お客様センター 0120-858-660
ホームページ <https://www.meiji.co.jp/>



体脂肪

ヘルシア緑茶 HEALTHYA うまみ緑茶 キリンビバレッジ（株）

- 1日摂取目安量：1本を目安にお飲みください。
- 関与成分 茶カテキン 540mg
- 内容量と希望小売価格 500ml：203円、1L：343円（税別）
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・ネット販売
- 問い合わせ先 キリンビバレッジ(株) お客様相談室 0120-595955
ホームページ <https://www.kirin.co.jp/softdrink/healthya/>



体脂肪

トクホ許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「2つの働きカテキン緑茶500」株式会社伊藤園



●許可表示

本品は茶カテキンを含みますので、食事の脂肪の吸収を抑えて排出を増加させ、体に脂肪がつきにくいのが特長です。また、本品はコレステロールの吸収をおだやかにする茶カテキンの働きにより、血清コレステロール、特にLDL(悪玉)コレステロールを減らすのが特長です。体脂肪が気になる方やコレステロールが高めの方に適しています。

●1日摂取目安量

1日2本、食事の際に1本を目安にお飲みください。

●関与成分

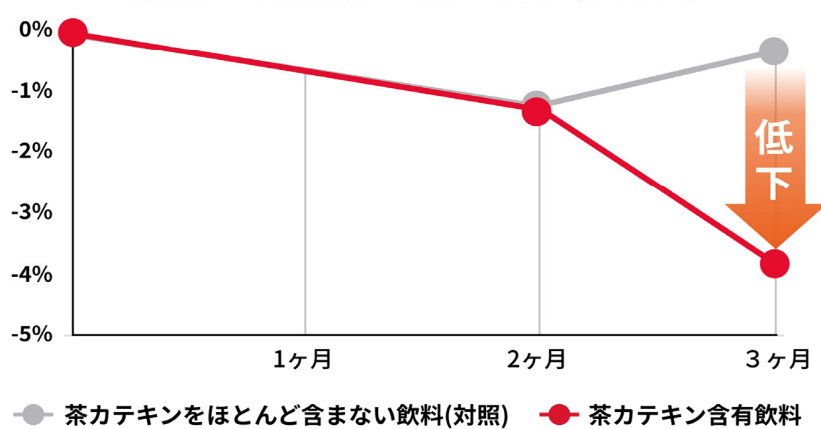
茶カテキン:197mg

コレステロール

体脂肪

※コレステロールが気になる方の科学的根拠もあります

腹部の総脂肪面積の変化(相対値)



出典: 鈴木裕子ら日本臨床栄養学会雑誌 29,72-80. (2007)

被験者: BMI23-30、血清総コレステロールが高め(200-260mg/dL)の健康な男女73名のうち40歳未満の女性を除く66名(腹部総脂肪測定者数) 摂取方法: 昼夕食時に1本、3ヶ月間摂取。一方は茶カテキン(1本当たり183.4mg)を含有する飲料を、もう一方は茶カテキンをほとんど含まない飲料(対照)を摂取

「2つの働きカテキン緑茶500」関与成分の作用メカニズム

“腓リパーゼ”の働きを阻害することで脂肪の分解を抑え、結果的に脂肪の吸収を抑制し、体に脂肪がつきにくくなります。

脂肪吸収抑制の仕組み ガレート型カテキンの働き



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

[2つの働きカテキン緑茶-「健康食品」の安全性・有効性情報 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「黒烏龍茶OTPP」 サントリービバレッジ+フード株式会社



血中中性脂肪 体脂肪

※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

●許可表示

食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるので、食後の血中中性脂肪の上昇を抑えるとともに、体に脂肪がつきにくいのが特徴です。脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方、体脂肪が気になる方の食生活改善に役立ちます。

●1日摂取目安量

脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方は、お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。

体脂肪が気になる方は、お食事の際に1日2回（1回350ml）を目安にお飲みください。

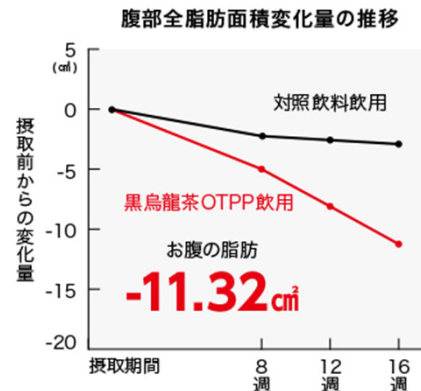
●関与成分

ウーロン茶重合ポリフェノール（ウーロンホモビスフラバンBとして）70 mg



被験者：血中中性脂肪値 100-250 mg/dLの成人男女20名

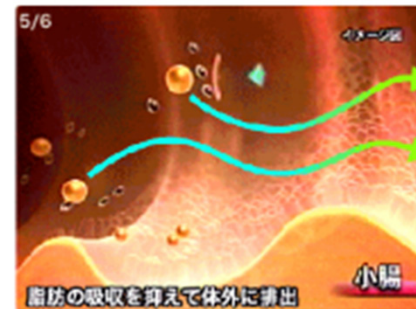
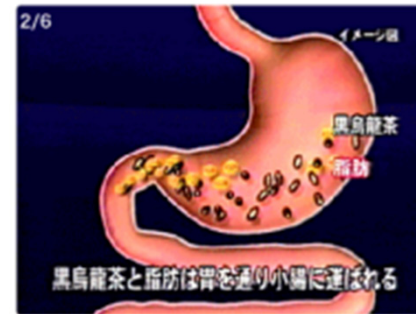
高脂肪食とともにOTPP強化ウーロン茶（1本あたりウーロン茶重合ポリフェノール68mg含有）または対照飲料（1本あたりウーロン茶重合ポリフェノール8mg含有）を1本飲用し、飲用直前から飲用5時間後の血中中性脂肪値の推移を測定。データは平均値 薬理と治療 32 (6) 335-342(2004)より改変



被験者：軽度肥満（BMI 25~30 kg/m²）の成人男女281名

「黒烏龍茶OTPP」または対照飲料（OTPPを含有しない茶飲料）を食事の際に1回1本（350 mL）、1日2本、16週間飲用し、摂取前および摂取後の腹部CT画像から計測 データは平均値 薬理と治療 39 (10) 889-900(2011)より改変

「黒烏龍茶OTPP」関与成分の作用メカニズム



「ウーロン茶重合ポリフェノール」が、小腸で「リパーゼ」のはたらきを邪魔します。それによって脂肪の吸収が抑えられて、余分な脂肪が体外に排出されます。その結果、血液中の中性脂肪の上昇が抑制されます。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

https://hfnet.nibiohn.go.jp/sp_health/detail2133/



トクホ許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「特茶s」 サントリービバレッジ&フード株式会社



体脂肪

●許可表示

本品は、脂肪分解酵素を活性化させるケルセチン配糖体の働きにより、日常の身体活動による脂肪を代謝する力(脂肪の分解・消費)を高め、体脂肪を減らすのを助けます。また、健康づくりのために、歩数を増やすことが推奨されています。歩行などの活動を日々の生活に追加する時にも、本品を飲用することで体脂肪を減らすのを助けます。体脂肪が多めの方に適しています。

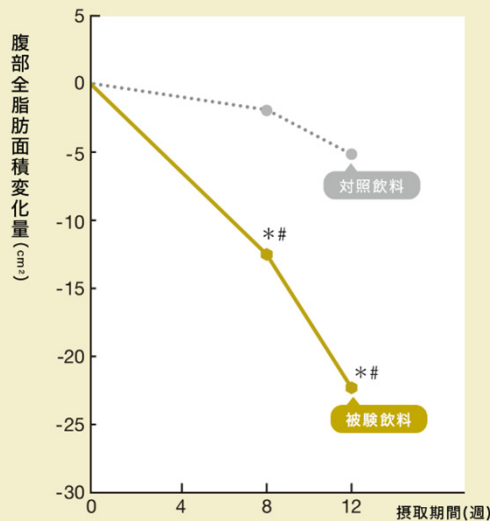
●1日摂取目安量

1日500mlを目安にお飲みください。

●関与成分

ケルセチン配糖体(イソケルシトリンとして)110mg

腹部全脂肪面積変化量の推移

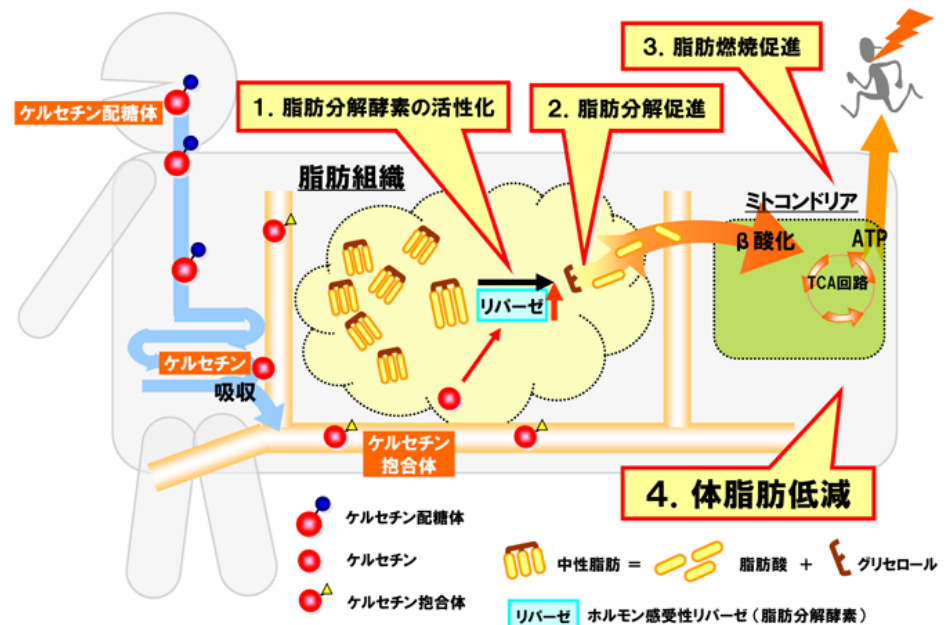


被験飲料の対照飲料との差		平均値	信頼区間※	※ここの信頼区間とは95%です。 信頼区間とは、95%の確率で母集団の平均が含まれると 考えられる範囲 #: p<0.05 0値と比較して有意差あり *: p<0.05 対照飲料と比較して有意差あり
変化量 (cm ²)	8週	-10.57	-18.95~-2.18	
	12週	-17.15	-27.75~-6.54	

[試験内容]被験飲料:ケルセチン配糖体(イソケルシトリンとして) 110mgを配合した緑茶飲料 対照飲料:ケルセチン配糖体を配合しない緑茶飲料
被験者143名を2群にランダムに割り付け、対照飲料あるいは被験飲料を1日1本、12週間継続摂取させるとともに、試験前よりも1日あたり約3000歩多く歩くよう指示した。基準に基づいた有効性対象者132名についてのデータを解析した。
対照飲料群: 65名、被験飲料群: 67名 被験者: BMIが25kg/m²以上30kg/m²未満に属する年齢20歳以上65歳未満の男女
※出典:薬理と治療 50 (7) 1229-1238 (2022)

「特茶s」関与成分の作用メカニズム

ケルセチン配糖体は脂肪分解酵素を活性化させる作用を有し、脂肪分解を促進することが報告されている



※出典:化学と生物 56(6) 408-413 (2018)

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

特茶 TOKUCHA - 「健康食品」の安全性・有効性情報
(nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「ヴァームウォーター」 株式会社明治

「ヴァームウォーター」関与成分の作用メカニズム



体脂肪

●許可表示

体脂肪を減らすには、適度な運動が効果的です。本品に含まれる3種のアミノ酸から構成されるアラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物は、10分程度の歩行などの身体活動との併用による脂肪の分解と消費する力をより高める働きがあるので、脂肪の代謝を上げ、体脂肪をさらに減らすことを助けます。本品はBMIが高めの方に適しています。

●1日摂取目安量

身体活動前や身体活動中に1本（500 ml）を目安にお飲みください。

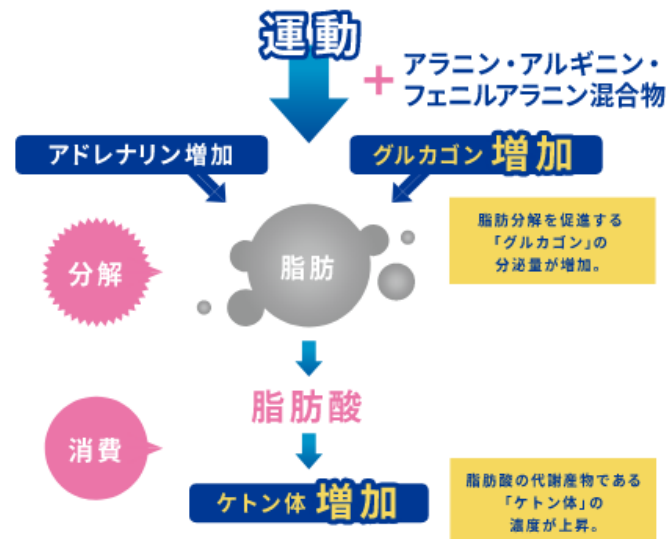
●関与成分

アラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物：
1,500mg

ARFアミノ酸は、身体活動時の「グルカゴン」の分泌量を増加させ、脂肪分解・脂肪酸消費を促すことで、体脂肪の低減をサポートします。

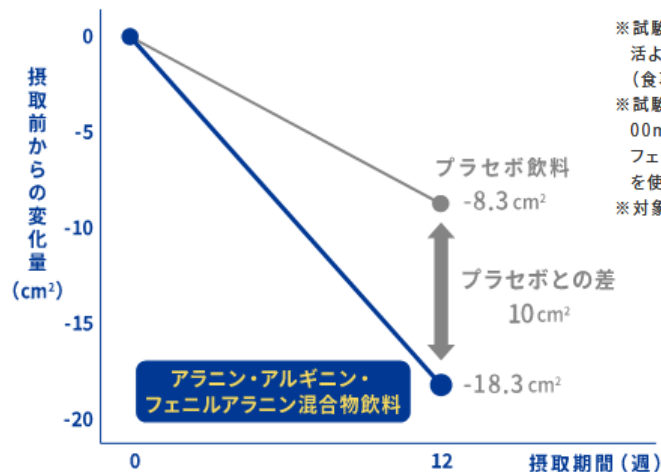
※ARFアミノ酸：アラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物

作用メカニズム



腹部全脂肪面積の推移

（プラセボ飲料とアラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物飲料との比較）



※試験内容：3か月間、試験サンプルを1日1本飲みながら、普段の生活より+1000歩程度の身体活動量（運動+生活活動）を増やす。（食事制限は特になし、飲用タイミングは自由）

※試験サンプル：アラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物を1500mg配合した500mlペットボトル飲料と、アラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物を配合していない500mlペットボトル飲料を使用。

※対象者：健康成人男女（43.5±9.9歳） BMIが高めの方、200名。

※中性脂肪がグリセロールと脂肪酸に代謝されることを分解と定義する。

※脂肪酸がケトン体に代謝される（β酸化）ことを消費と定義する。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

https://hfnet.nibiohn.go.jp/sp_health/detail4895/



トクホ許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「ヘルシア HEALTHYA うまみ緑茶」 キリンビバレッジ株式会社



●許可表示

本品は、脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高める茶カテキンを豊富に含んでおり、脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、内臓脂肪を減らすのを助けるので、内臓脂肪が多めの方に適しています。

●1日摂取目安量

1本を目安にお飲みください。

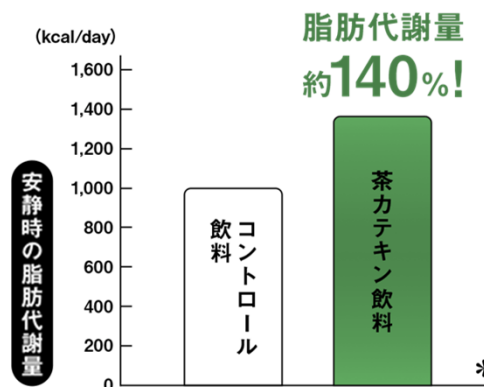
●関与成分

茶カテキン: 540 mg

「ヘルシア HEALTHYA うまみ緑茶」 関与成分の作用メカニズム

茶カテキンは「脂肪細胞内における脂肪の分解反応」及び「ミトコンドリア内における脂肪酸の燃焼反応」の両者を促進することにより、脂肪の代謝を効率的に高めて、エネルギーとして脂肪を消費します。

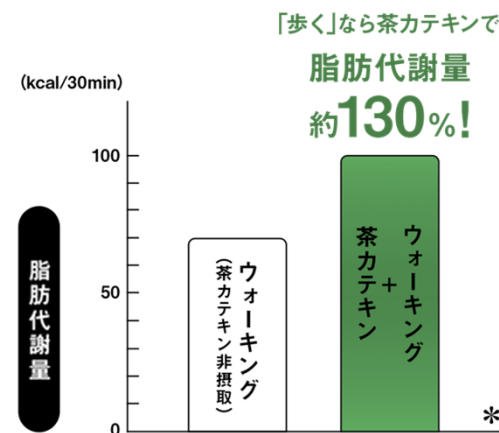
脂肪の代謝向上作用



被験者：26歳以上42歳以下の健康男性14名（茶カテキン飲料群：BMI 24.5±2.6kg/m² 7名、コントロール群：BMI 23.1±3.8kg/m² 7名）／茶カテキン飲料（1本当たり茶カテキン570mg含有）またはコントロール飲料（1本当たり茶カテキン0mg含有）を1日1本飲用／8週間摂取後に呼吸を分析（摂取期間中、週3回ウォーキング）／データは平均値／※：p<0.05/J.Health Sci.,51,2 33-236(2005)より作図

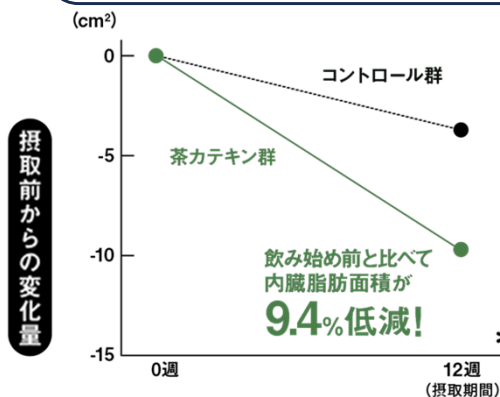
歩くときの脂肪代謝向上作用

※ウォーキング時



被験者：26歳以上42歳以下の健康成人男性14名（平均BMI：対照飲料群23.1kg/m²、茶カテキン飲料群24.5kg/m²）茶カテキン飲料（1本当たり茶カテキン570mg含有）または対照飲料（1本当たり茶カテキン0mg含有）を1日1本飲用8週間摂取後にウォーキング時の呼吸を分析（摂取期間中、週3回(30分間)ウォーキング）データは平均値※：p<0.05/J.Health Sci.,51 233-236(2005)より作図

腹部内臓脂肪低減効果



被験者：平均年齢41.7±9.9歳の健康男女（平均BMI 26.8±2.0kg/m²）240名／茶カテキン583mg/日を、12週間継続摂取（コントロール群は96mg/日）／腹部CT画像から計測／※：p<0.05（コントロール群との比較）/Obesity, 15(6), 1473-1483(2007)より作図

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

ヘルシア HEALTHYA うまみ緑茶 - 「健康食品」の
安全性・有効性情報 (nibiohn.go.jp)



栄養成分一覧(体脂肪)

	1日摂取 目安量	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物 - 糖質 ・糖類 - 食物繊維	食塩相 当量	関与成分
2つの働き カテキン緑茶500 栄養成分は500ml 当たり () は1日目安量当たり	1日2本、食事の 際に1本を目安に	0 kcal (0 kcal)	0 g (0 g)	0 g (0 g)	0g (0 g)	0.1g (0.2 g)	茶カテキン197mg (394mg)
黒烏龍茶OTPP 栄養成分は350ml 当たり () は1日目安量当たり	お食事の際に 2回 (1回350 ml) を目安に	0 kcal (0 kcal)	0 g (0 g)	0 g (0 g)	0 g (0 g)	0.07 g (0.14 g)	ウーロン茶重合ポリ フェノール (ウーロンホモ ビスフラバンBとして) 70mg (140mg)
特茶 TOKUCHA 栄養成分は500ml 当たり	1日500 ml	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0.05 g	ケルセチン配糖体 (イソクエルシトリンと して) 110mg
ヴァームウォーター 栄養成分は500ml 当たり	身体活動前や 身体活動中に 1本500 ml	0 kcal	1.5g	0 g	3.6 g	0.5 g	アラニン・アルギニ ン・フェニルアラニ ン混合物: 1,500mg
ヘルシア HEALTHYA うまみ緑茶 栄養成分は500ml 当たり	1本を目安に	12 kcal	0 g	0 g	3 g	0.13 g	茶カテキン 540 mg



健康診査(健診)の結果が気になるはじめたら

トクホを活用してみませんか

☒ コレステロールが気になる方



あなたの健診データをチェックしてみましょう

項目名	あなたの 健診データ	正常値	保健指導の 判定値	受診勧奨判定値	トクホの 対象者 試験条件
H D L コレステロール (mg/dL)		40以上	40未満	—	—
L D L コレステロール (mg/dL)		120未満	120以上	140以上	境界域120-139 軽症域140-159
Non-HDLコレステロール (mg/dL)		150未満	150以上	170以上	—

コレステロールの値とトクホの活用について

120を超えたらコレステロール高め

LDLコレステロール120以上139以下は境界域高LDLコレステロール血症であり、高LDLコレステロール血症と判断される値と正常値の間の領域です。トクホはLDLコレステロールが高めの方、「境界域高LDLコレステロール血症」の方に適しています。

トクホの人での試験は、LDLコレステロールが120以上159mg/dL以下の方を対象に実施しています。

※過去コレステロールに関する基準の見直しがあったことから一部製品では血清総コレステロールが220mg/dl以上259mg/dl未満の方を対象に実施されています

指導プログラムで生活指導を推奨される際に、トクホもご活用ください。

健診検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	あなたの健診データ
LDL コレステロール (mg/dL)	120以上	140以上	
Non-HDL コレステロール (mg/dL)	150以上	170以上	

脂質異常症診断基準(空腹時採血)*

分類		mg/dL
LDL コレステロール	境界域高LDL コレステロール血症**	120 ~ 139
	高LDL コレステロール血症	140 以上
Non-HDL コレステロール	境界域高non-HDL コレステロール血症**	150 ~ 169
	高non-HDL コレステロール血症	170 以上

*10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。

**スクリーニングで境界域高LDL-C血症、境界域高non-HDL-C血症を示した場合は、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。

●LDL-CはFriedewald式(TC-HDL-C-TG/5)または直接法で求める。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022年版より引用

あなたに合った「トクホ」はどれ？（コレステロール）

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。
どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例

（2026年6月現在）

食事の時に摂取するタイプ

2つの働きカテキン緑茶500

（株）伊藤園

- 1日摂取目安量：1日2本、食事の際に1本を目安にお飲みください。
- 関与成分 茶カテキン197mg
- 内容量と希望小売価格 500ml：200円（税別）
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先／（株）伊藤園 お客様相談室 0800-100-1100 ホームページ <https://www.itoen.co.jp>



コレステロール

体脂肪

※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

好きな時に摂取するタイプ

キトサン明日葉青汁

小林製薬（株）

- 1日摂取目安量：1日3袋（9g）を目安にお召し上がりください。
- 関与成分 キトサン882mg
- 内容量と希望小売価格 90g（3g×30袋）3,024円（税込）
- 購入場所 ドラッグストア・スーパーマーケット・通信販売
- 問い合わせ先／小林製薬（株） お客様相談室 0120-5884-02 ホームページ <https://www.kobayashi.co.jp/>



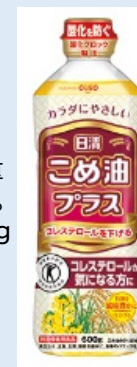
コレステロール

置き換えタイプ

日清こめ油プラス

日清オイリオグループ（株）

- 1日摂取目安量：普段ご使用の食事油と同じ量でご使用になれます。1日当たり目安量として14g程度を摂取してください。
- 関与成分 植物ステロール：0.45g
- 内容量と希望小売価格 600gオープン価格
- 購入場所 ドラッグストア・コンビニエンスストア・スーパーマーケット
- 問い合わせ先／日清オイリオグループ（株） お客様相談窓口 0120-016-024 ホームページ <https://www.nissin-oilio.com>



コレステロール

トクホ許可品目の例とメカニズム（コレステロール）

「2つの働きカテキン緑茶500」 株式会社伊藤園



●許可表示

本品は茶カテキンを含みますので、食事の脂肪の吸収を抑えて排出を増加させ、体に脂肪が付きにくいのが特長です。また、本品はコレステロールの吸収をおだやかにする茶カテキンの働きにより、血清コレステロール、特にLDL(悪玉)コレステロールを減らすのが特長です。体脂肪が気になる方やコレステロールが高めの方に適しています。

●1日摂取目安量

1日2本、食事の際に1本を目安にお飲みください。

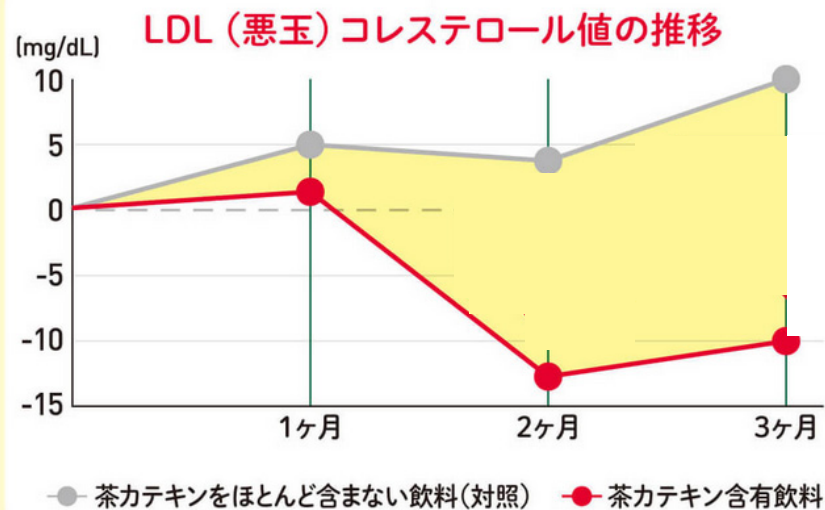
●関与成分

茶カテキン:197mg

コレステロール

体脂肪

※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります



出典:Kajimoto O et al. J Clin Biochem Nutr 33, 101-111.(2003)から作図

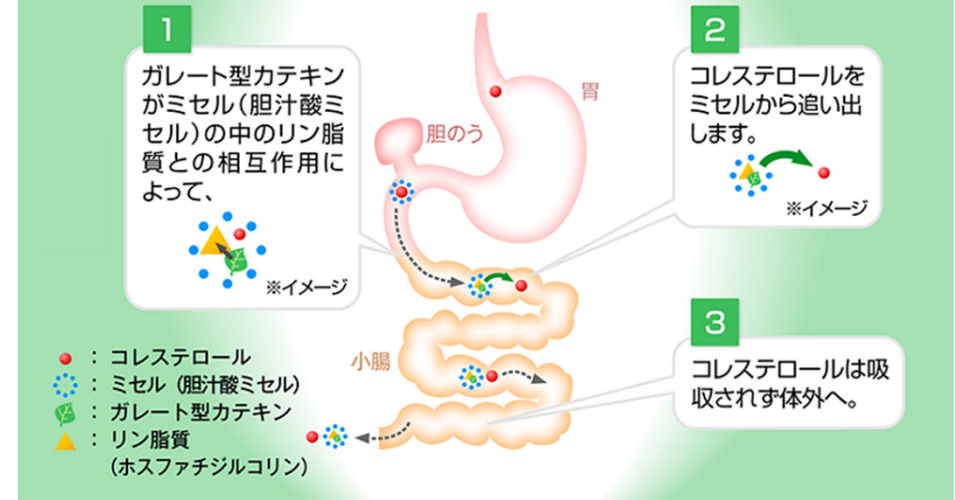
被験者:血清総コレステロールが高め(180-259mg/dL)の健康な男女60名 摂取方法:朝夕食事に1本、3ヶ月間摂取。

一方は茶カテキン(1本当たり197.4mg)を含有する飲料を、もう一方は茶カテキンをほとんど含まない飲料(対照)を摂取

「2つの働きカテキン緑茶500」関与成分の作用メカニズム

コレステロールは脂質の一種なので、そのままの状態では体内に吸収されることはありません。胆嚢から出る胆汁によって作られる“胆汁酸ミセル”と呼ばれる小さな脂質粒子に溶解した後、小腸で吸収されます。その吸収のプロセスを「ガレート型カテキン」が阻害し、コレステロールの吸収を抑えます。

コレステロール吸収抑制の仕組み ガレート型カテキンの働き



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

2つの働きカテキン緑茶500 - 「健康食品」の
安全性・有効性情報 (nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（コレステロール）

「キトサン明日葉青汁」 小林製薬株式会社



●許可表示

本品は、コレステロールの吸収を抑え、血中コレステロールを低下させる働きのあるキトサンを配合しています。コレステロール値が高めの方や気になる方の食生活の改善に役立ちます。

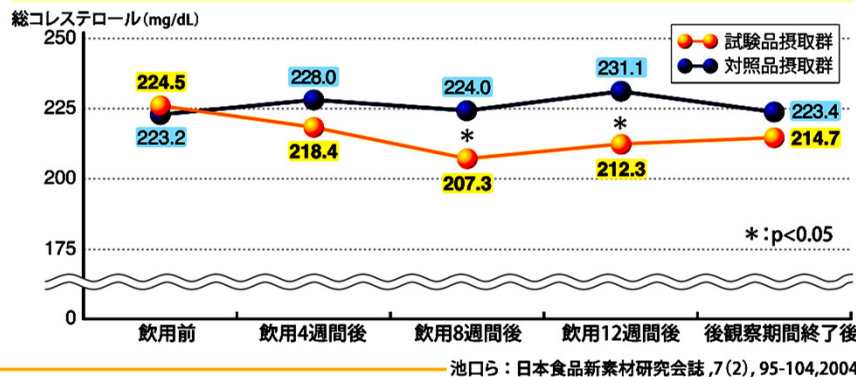
●1日摂取目安量

1日3袋(9g)を目安にお召し上がりください。

●関与成分

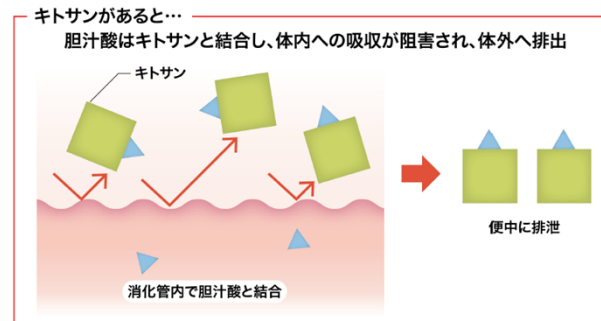
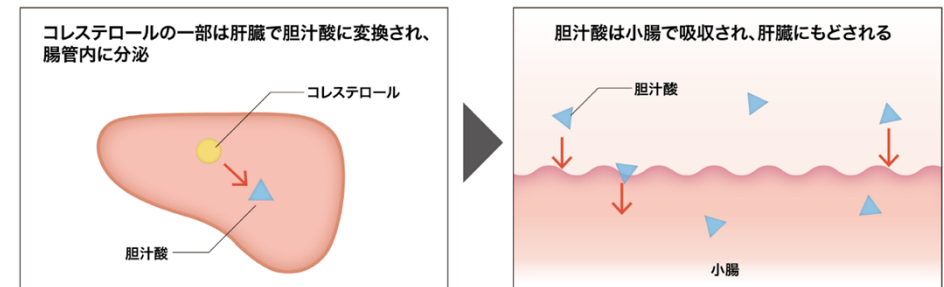
キトサン:882mg

コレステロールが高めの被験者 37 名に試験品(キトサン配合明日葉青汁)、または対照品(※)を各 12 週間(1 日 3 袋)飲用させたところ、試験品は対照品と比較して総コレステロール値に有意な低下がみられた。
※キトサンの代わりにマルトデキストリンを同量配合したもの



「キトサン明日葉青汁」関与成分の作用メカニズム

キトサンは、消化管内で胆汁酸と結合して便中に排泄することにより、血中のコレステロールを下げます。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品の安全性・有効性情報」

[キトサン明日葉青汁 - 「健康食品」の安全性](#)

・有効性情報 (nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（コレステロール）

「日清こめ油プラス」日清オイリオグループ株式会社



●許可表示

この油は、コレステロールの体内への吸収を抑える植物ステロールを豊富に含んでいるので、血中コレステロールを下げるのが特長です。コレステロールが気になる方の食生活の改善に役立ちます。

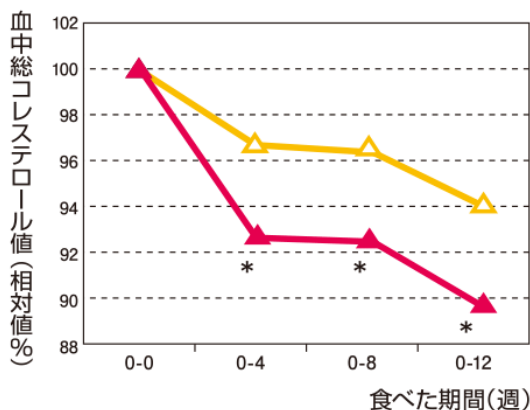
●1日摂取目安量

普段ご使用の食事油と同じ量でご使用になれます。1日当たり目安量として14g程度を摂取してください。

●関与成分

植物ステロール:0.45g

●日清こめ油プラスによる血中総コレステロールの減少率



●健康な成人男性40名で総コレステロール値が200mg/dℓ以上の方を対象に「日清こめ油プラス」または「調合サラダ油」何れか14g/日を含む食事を12週間連続摂取。

出典：S Seki, et al, Asia Pac J Clin. Nutr.12(3), 282-291 (2003)

▲ 日清こめ油プラス

▲ 調合サラダ油

* P<0.05

大さじ1杯(14g)で変わります。

コレステロールを下げるために必要な「植物ステロール」量は1日約800mg^{*1,2}ですが、食事からとれるのは約400mg^{*3}。通常の食事の油を「日清こめ油プラス」に替えると、「植物ステロール」450mgが補え必要量をカバーすることができます。

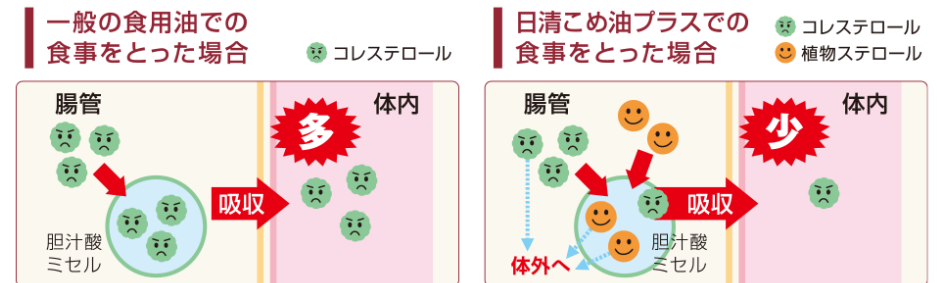
出典：※1 日本栄養・食糧学会誌,55,177-189 (2002)

※2 FDA Federal Register, vol.65, 21 CFR Part101 (2000)

※3 臨床栄養,58,263-268 (1981)

「日清こめ油プラス」関与成分の作用メカニズム

「植物ステロール」は、食事でとったコレステロールの小腸での吸収を抑えるので、コレステロールを下げます。



コレステロールも植物ステロールも、胆汁酸ミセルという小さい油滴に溶けて吸収されます。ミセルに入らなかったコレステロールは体外へ排出されるので、その結果、コレステロールの吸収が低くなります。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ
「健康食品の安全性・有効性情報」

日清こめ油プラス - 「健康食品」の安全性・有効性情報
(nibiohn.go.jp)



栄養成分一覧(コレステロール)

	1日摂取 目安量	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物 - 糖質 ・糖類 - 食物繊維	食塩相当量	関与成分
2つの働き カテキン緑茶500 栄養成分は500ml 当たり () は1日目安量当たり	1日2本、食事 の際に1本を目 安に	0 kcal (0 kcal)	0 g (0 g)	0 g (0 g)	0g (0 g)	0.1g (0.2 g)	茶カテキン 197mg (394mg)
キトサン 明日葉青汁 栄養成分は1袋3g 当たり () は1日目安量当たり	1日3袋 9g	11.8 kcal (35.4 kcal)	0.4 g (1.2 g)	0.07 g (0.21 g)	2.4g (7.2 g)	0.00044g～ 0.018 g (0.00132g～ 0.054 g)	キトサン 882mg (2646mg)
こめ油プラス 栄養成分は14g 当たり	14g	126 kcal	0 g	14 g	0 g	0 g	植物ステロール 0.45mg

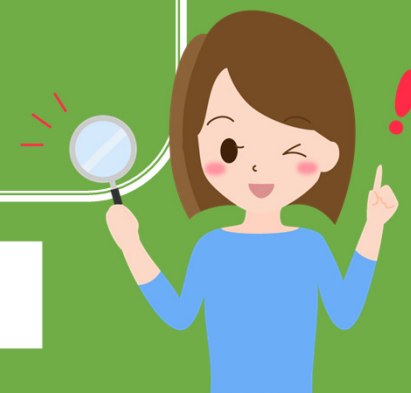
2026年版



歯科健診・歯科診療の結果が気になりはじめたら

トクホ を活用してみませんか

歯や歯ぐきの健康が気になる方



指導者用
(歯や歯ぐきの健康)

トクホの活用（歯や歯ぐきの健康）

口腔の健康は全身の健康の第一歩です



口腔の疾患はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されており、
口腔の健康状態は**全身的な健康状態と密接な関連があります**。

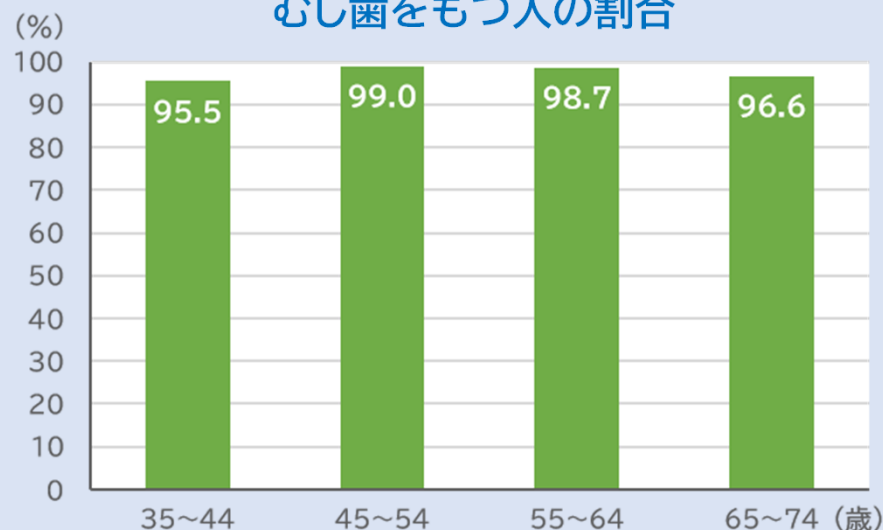
代表的な口腔の疾患には**う蝕(むし歯)**と**歯周病**があります。
特に歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。
なかでも歯周病と糖尿病との関連はエビデンスが高いものとして知られています。



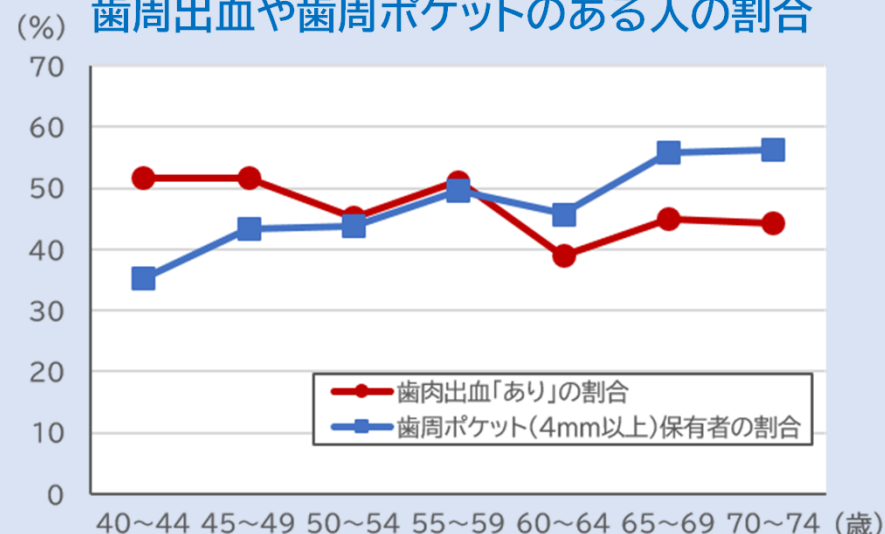
しかし、依然として、歯科疾患の有病状況はう蝕(むし歯)、歯周病ともに高率を示しています。

厚生労働省e-ヘルスネットより一部引用

むし歯をもつ人の割合



歯周出血や歯周ポケットのある人の割合



厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」

トクホの活用（歯や歯ぐきの健康）

歯や歯ぐきを健康に保つには？

歯が失われる原因としては、主に「**むし歯（う蝕）**」と「**歯周病**」が挙げられます。

日常生活を健康な状態で維持するためには、これらについて正確な知識を持ち、日々予防に励む必要があります。

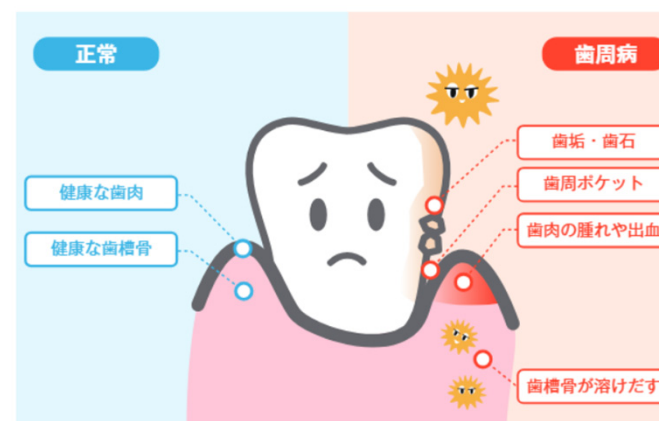
むし歯の原因

歯に歯垢がたまると、細菌が増殖します。細菌は砂糖などの糖質を分解して酸をつくり、この酸により歯の表面からカルシウムが溶け出す状態（脱灰）が続くと「むし歯」となります。



歯周病の原因

「歯周病」とは、歯垢中の歯周病菌が増殖することで、歯ぐきが炎症を起こして腫れたり、出血するようになる病気のことです。進行すると歯周ポケットが深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後には歯が抜けてしまいます。



むし歯、歯周病、歯の喪失やそれ以外の歯・口腔に関わる疾患等により咀嚼機能が低下すると、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。

食後の歯みがきなどのセルフケアや、定期的な歯科健診などの習慣にくわえて、

「**むし歯の原因になりにくいトクホ**」や「**歯ぐきの健康を保つトクホ**」などを間食や食後などに上手に活用して、歯や歯ぐきを健康に保ちましょう。

トクホの活用（歯や歯ぐきの健康）

歯や歯ぐきの健康に関連する生活習慣を見直しましょう

う蝕や歯周病を予防し健康な口腔状態を保つためには、口腔を清潔に保つだけでなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、そのことは全身の健康維持にも繋がります。

Q. 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ☐ ほとんどかめない
 にくい、	むし歯や歯周病等により咀嚼機能が低下すると、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。かみまたはほとんどかめない場合は、歯科受診しましょう。
Q. 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
	むし歯予防のためには、できるだけ間食の頻度を減らし、間食をとる場合には、むし歯の原因になりにくい食品をとることが重要です。
Q. 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。	☐ はい ☐ 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない ☐ いいえ
	喫煙は歯周病と大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病に罹りやすくなることがわかっています。

※「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)標準的な質問票」より質問を抜粋

厚生労働省e-ヘルスネットより一部引用

あなたに合った「トクホ」はどれ？（歯や歯ぐきの健康）

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。

どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例

（2026年6月現在）

むし歯の原因になりにくい食品／歯を丈夫で健康にする食品

リカルデント グレープミントガム モンデリーズ・ジャパン(株)

- 1日摂取目安量／2粒を同時に1日4回、1回あたり20分間を目安にお召し上がりください
- 関与成分
CPP-ACP(Caとして):9.8mg
- 内容量と希望小売価格
14粒(18.2g):オープン価格、
ボトル(140g):オープン価格
- 購入場所
ドラッグストア、コンビニエンスストア、スーパーマーケット
- 問い合わせ先／モンデリーズ・ジャパン(株) お客様相談室
TEL.0120-199561
ホームページ <https://www.recaldent-gum.com/>



歯

キシリトールガム〈ライムミント〉 (株)ロッテ

- 1日摂取目安量／1回に2粒を5分噛み、1日7回を目安にお召し上がりください。
- 関与成分
キシリトール:7.0g、マルチトール:6.5g、
リン酸一水素カルシウム:42mg、
フクロノリ抽出物(フノランとして):21mg
- 内容量と希望小売価格
21g:180円(税別)、133g:760円(税別)
- 購入場所
ドラッグストア、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、
オンラインストア
- 問い合わせ先／(株)ロッテ お客様相談室
TEL.0120-302-300
ホームページ <https://www.lotte.co.jp>



歯

キシリトール・タブレット〈オレンジ〉 (株)ロッテ

- 1日摂取目安量／1回に3粒を5分舐め、1日7回を目安にお召し上がりください。
- 関与成分
キシリトール:30.2g、
リン酸一水素カルシウム:70mg、
フクロノリ抽出物(フノランとして):35mg
- 内容量と希望小売価格
35g(70粒):260円(税別)
- 購入場所
通信販売、その他
- 問い合わせ先／(株)ロッテ お客様相談室
TEL.0120-302-300
ホームページ <https://www.lotte.co.jp>



歯

歯ぐきの健康を保つ食品

キシリトール オーラテクトガム〈クリアミント〉 (株)ロッテ

- 1日摂取目安量／1回に2粒を5分噛み、1日5回を目安にお召し上がりください。
- 関与成分
ユーカリ抽出物(マクロカルパールCとして):0.48mg
- 内容量と希望小売価格
21g:200円(税別)、125g:760円(税別)
- 購入場所
ドラッグストア、コンビニエンスストア、
スーパーマーケット、オンラインストア
- 問い合わせ先／(株)ロッテ お客様相談室
TEL.0120-302-300
ホームページ <https://www.lotte.co.jp>



歯ぐき

トクホ許可品目の例とメカニズム（歯の健康）

「リカルデント グレープミントガム」 モンデリーズ・ジャパン株式会社



●許可表示

むし歯の始まりである脱灰を抑制し、再石灰化及びその部位の耐酸性を増強するCPP-ACPを配合しているの、歯を丈夫で健康にするのに役立ちます。

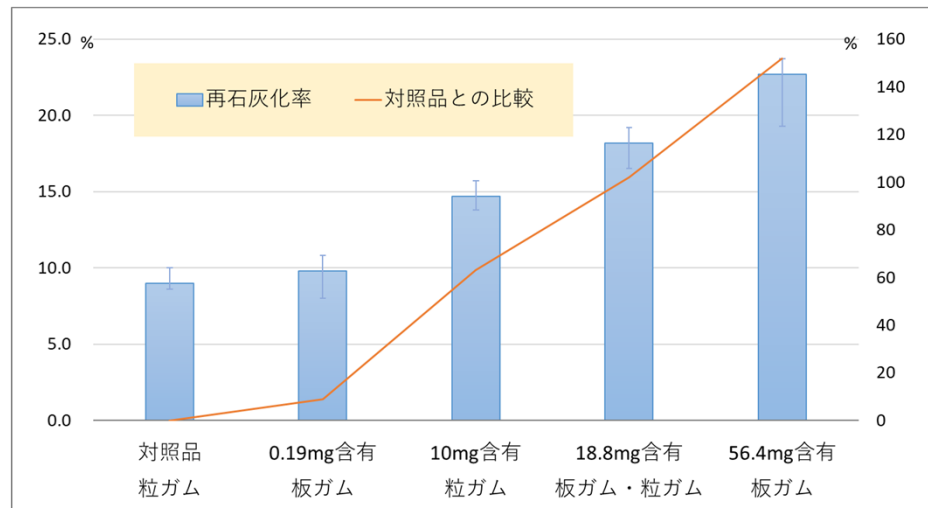
●1日摂取目安量

2粒を同時に1日4回、1回あたり20分間を目安にお召し上がりください。

●関与成分

CPP-ACP(Caとして):9.8mg

※口内にいる細菌が生み出す酸によって、歯のエナメル質の内側からミネラル(リン酸カルシウム)が溶け出すことを「脱灰」と言い、その状態が「むし歯の始まり」とされています。



自然歯を持つ成人男女30人を対象に試験を実施した結果、CPP-ACPを含有するガムを1日4回20分間ずつ噛むことで、CPP-ACPはガムの重量や種類に関わらず、エナメル質表層下脱灰病変の再石灰化を顕著に、かつ用量に依存して促進することが分かった。

出典: Journal of Dental Research Vol. 80, No.12, December 2001 (Reynolds, E.C. et al.)

「リカルデント グレープミントガム」 関与成分の作用メカニズム

CPP-ACPとは？

カゼインホスホペプチド非結晶リン酸カルシウムの略で、乳たんぱく質カゼインの酵素分解物である(CPP)と非晶質のリン酸カルシウム(ACP)から成る複合体です。

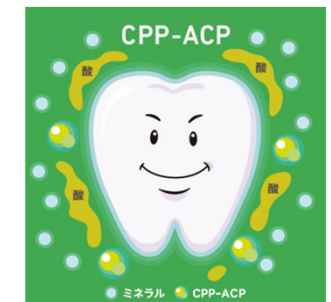
- カルシウムイオン、リン酸イオンおよびリン酸カルシウムイオンをエナメル質表層下の脱灰部位へ効率的に浸透しやすい状態で供給することができます。
- 唾液中に溶け出したCPP-ACPは歯垢中に取り込まれて長く留まることで、歯垢中のpHを緩衝します。



① 酸によって歯のエナメル質の内側からミネラル*が溶け出すのを抑えてくれます。



② エナメル質の内側から溶け出したミネラルを戻す働きが増強が図られます。



③ CPP-ACPによってミネラルが補給された歯のエナメル質は、むし歯の原因となる酸に溶けにくい性質になります。

*ミネラルとはリン酸カルシウムのこと。

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ
「健康食品」の安全性・有効性情報

[リカルデント グレープミントガム](http://nibiohn.go.jp/)
- 「健康食品」の安全性・有効性情報 (nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（歯の健康）

「キシリトールガム〈ライムミント〉」 株式会社ロッテ



●許可表示

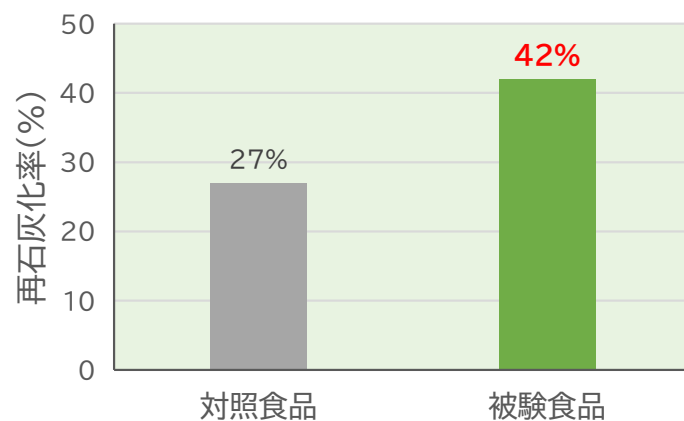
このガムは、むし歯の原因にならない甘味料（キシリトール及びマルチトール）を使用しています。また、歯の再石灰化を増強するキシリトール、フクロノリ抽出物（フノラン）、リン酸一水素カルシウムを配合しているの、歯を丈夫で健康に保ちます。

●1日摂取目安量

1回に2粒を5分噛み、1日7回を目安にお召し上がりください。

●関与成分

キシリトール:7.0g、マルチトール:6.5g、
リン酸一水素カルシウム:42mg、
フクロノリ抽出物（フノランとして）:21mg

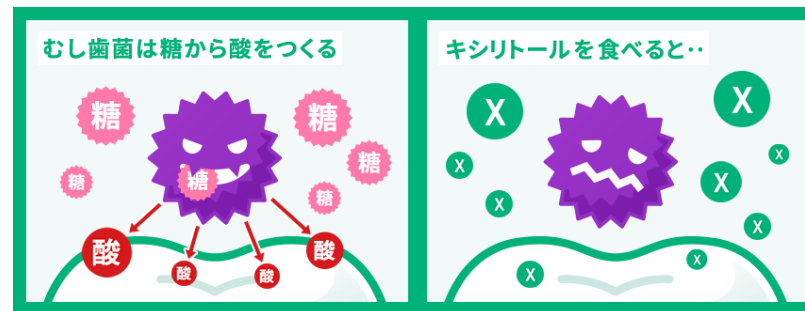


健康な被験者14名を対象として、フクロノリ抽出物とリン酸一水素カルシウムを含むキシリトールガムを、1回2粒を5分、1日7回、1週間噛んでもらう試験を実施した結果、強い再石灰化促進効果が明らかになりました。

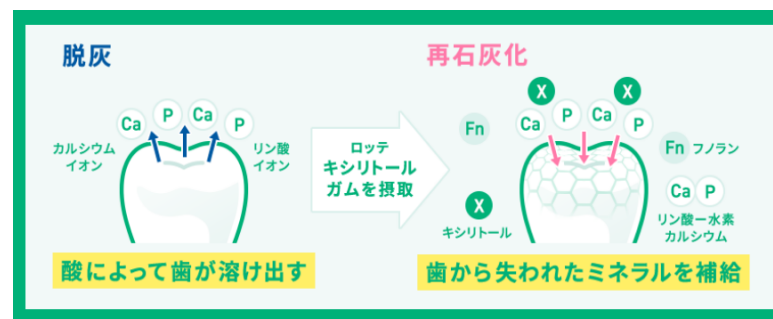
出典:歯科学報 101(11) 1033-1042 (2001)

「キシリトールガム〈ライムミント〉」 関与成分の作用メカニズム

■キシリトールとマルチトールは、歯垢内で酸が生成されず、pHが低下しないため、歯垢内のむし歯菌の栄養素になりにくい糖質で、むし歯になりにくい状態にします。



■キシリトール、リン酸一水素カルシウム、フクロノリ抽出物には、歯のエナメル質がカルシウムイオンやリン酸イオンを取り込みやすくし、歯の脱灰を促進することなく、再石灰化を促進する働きがあります。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

[キシリトールガム〈ライムミント〉](#)

- 「健康食品」の安全性・有効性情報 (nibiohn.go.jp)



トクホ許可品目の例とメカニズム（歯の健康）

「キシリトール・タブレット〈オレンジ〉」 株式会社ロッテ



●許可表示

このタブレットは、虫歯の原因にならない甘味料(キシリトール)を使用しています。また、歯の再石灰化を増強するキシリトール、フクロノリ抽出物(フノラン)、リン酸一水素カルシウムを配合しているので、歯を丈夫で健康に保ちます。

●1日摂取目安量

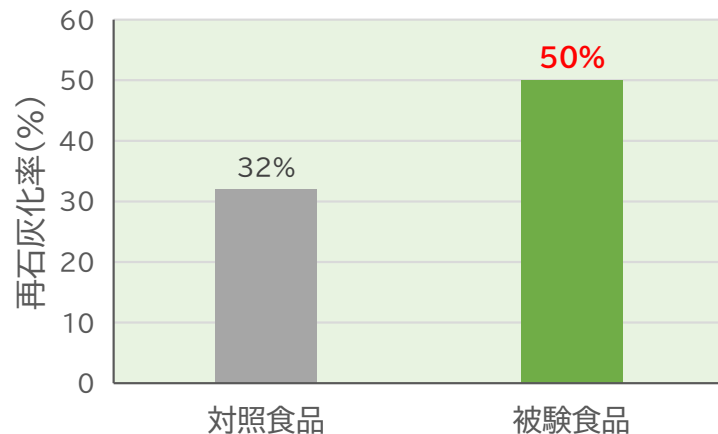
1回に3粒を5分舐め、1日7回を目安にお召し上がりください。

●関与成分

キシリトール:30.2g

リン酸一水素カルシウム:70mg

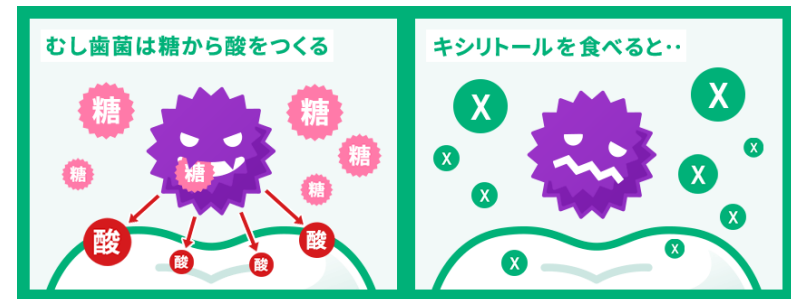
フクロノリ抽出物(フノランとして):35mg



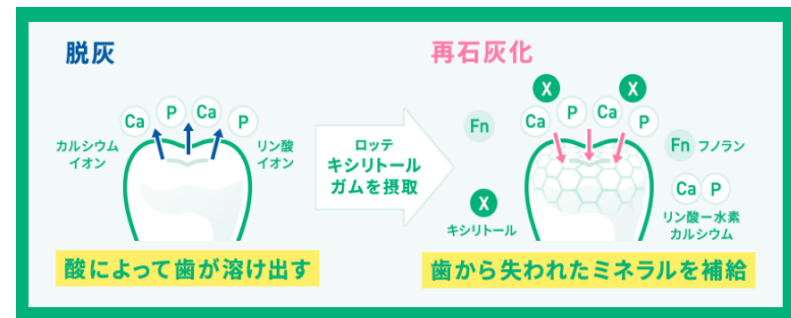
健康な被験者11名を対象として、フクロノリ抽出物とリン酸一水素カルシウムを含むキシリトールタブレットを1回3粒を5分、1日7回、1週間舐めてもらう試験を実施した結果、強い再石灰化促進効果が明らかになりました。 出典:Journal of Hard Tissue Biology 10(3) 148-154 (2002)

「キシリトール・タブレット〈オレンジ〉」 関与成分の作用メカニズム

■キシリトールは、歯垢内で酸が生成されず、pHが低下しないため、**歯垢内のむし歯菌の栄養素になりにくい糖質**で、むし歯になりにくい状態にします。



■キシリトール、リン酸一水素カルシウム、フクロノリ抽出物には、歯のエナメル質がカルシウムイオンやリン酸イオンを取り込みやすくし、歯の脱灰を促進することなく、**再石灰化を促進**する働きがあります。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

[キシリトール・タブレット〈オレンジ〉](#)

- 「健康食品」の安全性・有効性情報 (nibiohn.go.jp)

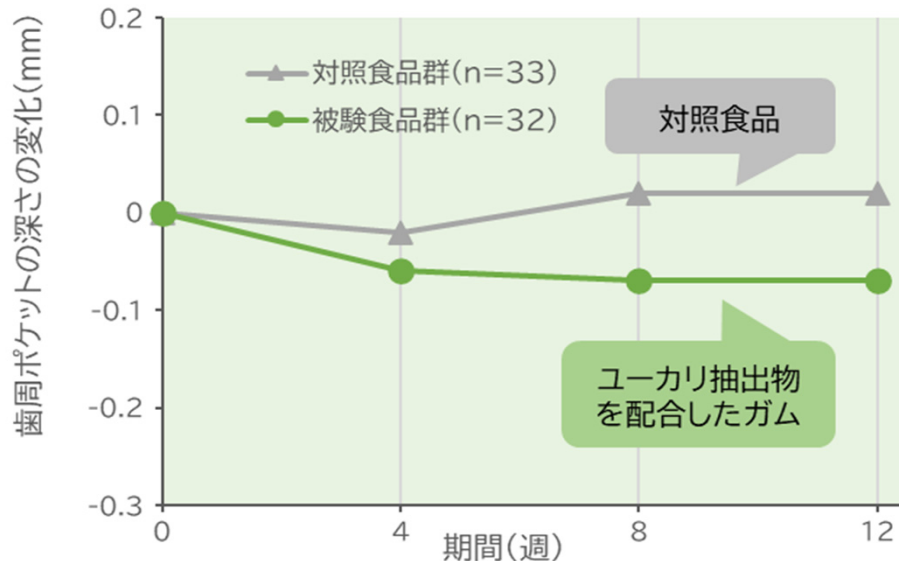


トクホ許可品目の例とメカニズム（歯ぐきの健康）

「キシリトール オーラテクトガム〈クリアミント〉」 株式会社ロッテ



- 許可表示
本品はユーカリ抽出物を配合しているのです、歯垢の生成を抑え、歯ぐきを健康に保ちます。
- 1日摂取目安量
1回に2粒を5分噛み、1日5回を目安にお召し上がりください。
- 関与成分
ユーカリ抽出物(マクロカルパールCとして)
:0.48mg

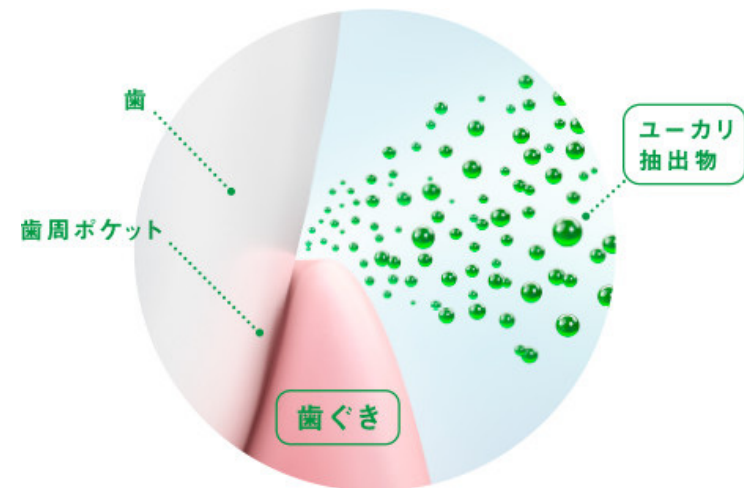


20～49歳の男女名を対象として、ユーカリ抽出物を配合したガムを、1回2粒を5分間、1日5回、12週間噛んでもらう試験を実施した結果、歯垢の付着量が減少し、歯周ポケットの深さおよび歯肉における炎症症状が有意に改善されることが明らかとなった。

出典: journal of periodontology 79 (8) 1378-1385 (2008)

「キシリトール オーラテクトガム〈クリアミント〉」 関与成分の作用メカニズム

- ユーカリ抽出物は、口腔細菌の増殖抑制やグルカン合成酵素阻害によって口の中で歯垢がつくられにくくすると同時に、歯周病関連菌の増殖抑制とタンパク質分解酵素の活性阻害により、歯ぐきの状態を健康に保つ働きがあります。



ユーカリとは…

オーストラリアに生育している常緑高木で、コアラの主食としても知られています。ハーブティ、健康酒として利用されています。



商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

キシリトール オーラテクトガム〈クリアミント〉

- 「健康食品」の安全性・有効性情報 (nibiohn.go.jp)



栄養成分一覧(歯や歯ぐきの健康)

	1日摂取 目安量	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物 -糖質 ・糖類 -食物繊維	食塩相当量	関与成分
リカルデント グレープミントガム 栄養成分は8粒(10.4g)当たり	2粒を同時に 1日4回噛む 1回あたり 20分間	18.6kcal	0.06g	0g	炭水化物 7.3g ・糖類 0g	0.01g	CPP-ACP (Caとし て) 9.8 mg
キシリトールガム 〈ライムミント〉 栄養成分は14粒(21g)当たり	1回に2粒を 5分噛み、 1日7回	39kcal	0g	0g	炭水化物 15.6g ・糖類 0g	0g	キシリトール 7.0g マルチトール 6.5g リン酸一水素カルシ ウム 42mg フクロノリ抽出物(フ ノランとして) 21mg
キシリトール・タブレット 〈オレンジ〉 栄養成分は1袋(35g)当たり	1回に3粒を 5分舐め、 1日7回	98kcal	0g	0.4g	炭水化物 34.2g -糖質 31.2g ・糖類 0g -食物繊維 2.9g	0.004g	キシリトール 30.2g リン酸一水素カルシ ウム 70mg フクロノリ抽出物(フ ノランとして) 35mg
オーラテクトガム 〈クリアミント〉 栄養成分は10粒(15g)当たり	1回に2粒を 5分噛み、 1日5回	32kcal	0g	0.06g	炭水化物 12.4g ・糖類 0g	0~0.01g	ユーカリ抽出物(マク ロカルパールCとし て) 0.48mg

2026年版



おなかの調子が気になる方へ
トクホ を活用してみませんか

おなかの調子を整える



指導者用
(おなかの調子)

公益財団法人日本健康・栄養食品協会

「おなかの調子を整える」トクホを活用してみませんか

「便」は健康のバロメーターです

日々、「便」の状態をチェックしていますか？

「便」の固さ、量、においなどは、おなかの健康状態を知ることができる健康のバロメーターともいわれています。

腸内で「便」の滞留時間が長いと、腸内の有害菌(悪玉菌)が増殖し、有害物質の産生が増加するとともに、腸から有害物質が吸収される機会を増やすことになります。

また、腸から吸収された有害物質を処理する肝臓に負担がかかり、ある種の疾病の原因になるともいわれています。

腸内の悪玉菌の増殖を抑えることと、「排便」が毎日よい状態で規則正しくあることは、健康の維持に重要なのです。

普通の
あなたの「便」は
どれですか？



トクホに利用されている関与成分

「おなかの調子を整える」食品とは、腸にすむ有用菌(善玉菌)を増やして悪玉菌の増殖を抑え、腸内の環境を改善するとともに、健康な状態の「便」が毎日規則正しく排泄されるよう設計された食品です。

現在、「おなかの調子を整える」という表示を許可され、市場に出ている食品群には

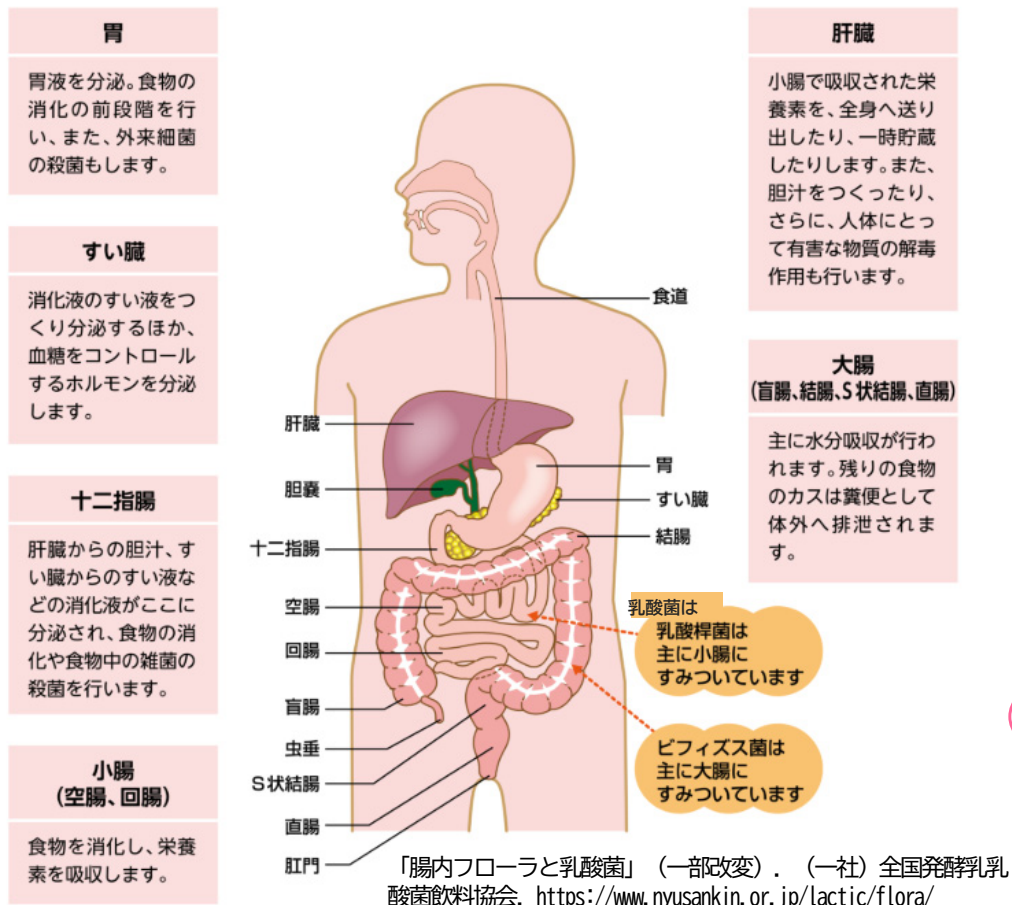
- ・乳酸菌類を含む食品
 - ・オリゴ糖類を含む食品
 - ・食物繊維を含む食品
- などがあります。

良いお通じのためには、バランスのとれた食事を心がけることに加え、適度な運動も大切です。



腸の働きと腸内細菌について

消化管の構造と働き

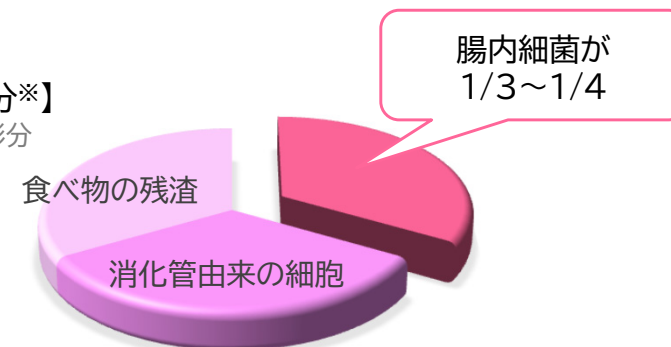


腸内細菌とは

便の固形分には、腸にすむ細菌が1/3~1/4含まれます。ヒトの腸に、およそ1000種類、約100兆個の多種・多様な細菌がすみつき、個々の菌が集まって複雑な微生物生態系を構築しています。これは「腸内フローラ」または「腸内細菌叢」と呼ばれて、その構成は食習慣や年齢などによって一人ひとり異なることが知られています。

【便を構成する成分※】

※水分を除く固形分



腸内フローラを構成する菌

善玉菌	中間的な菌	悪玉菌
乳酸菌 ビフィズス菌 など	バクテロイデス(無毒株) 大腸菌(無毒株) など	ウェルシュ菌 黄色ブドウ球菌 など

健康の維持・増進にかかわる

- 悪玉菌の増殖を抑える
- 有害物質の生成を抑える
- 消化、吸収を助ける
- 免疫機能の調節を行う

健康をむしばむ

- 腸内腐敗を起こす
- 毒素を作る
- 日和見感染を起こす

【腸は人体最大の免疫器官】

腸には全身の半数以上の免疫細胞が存在し、消化・吸収だけでなく免疫機能も担っています。腸は異物から体を守るための腸管免疫系が発達しており、健康維持に重要な役割を果たしています。

【腸は第二の脳】

腸は独自の神経系により脳の指令なしに活動できます。脳と腸が互いに影響し合う関係を「脳腸相関」といい、近年、腸内細菌も脳機能に関与する「脳-腸-微生物相関」が注目されています。

腸内フローラのバランスと健康との関わり

ヒトは**出生時**、母親や環境から菌を受け取り、腸内細菌が**定着**することが明らかになっています。

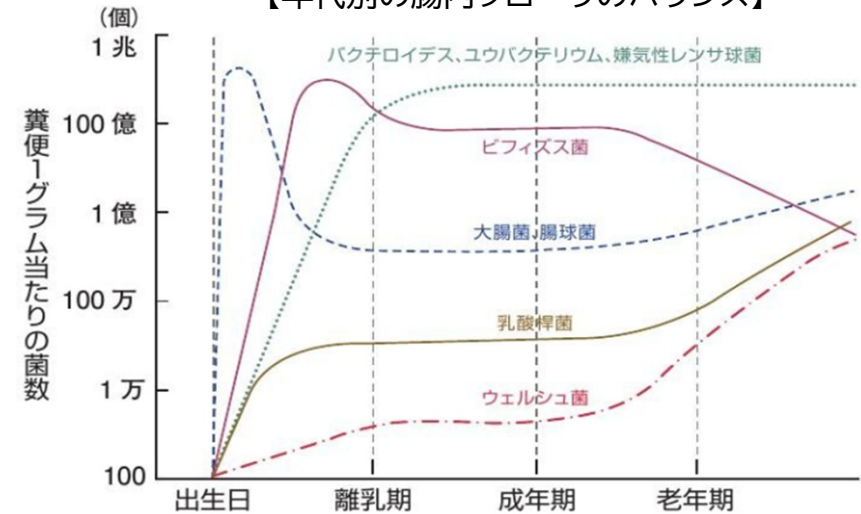
乳児期は母乳中の**オリゴ糖**により**ビフィズス菌**が**優勢**になり、**離乳期以降**は多様な菌が増加します。

老年期になると消化機能の低下で未消化物が腸内に残りやすくなり、それを栄養源とする**悪玉菌**が**優勢**となり、**善玉菌**は**減少**するなど、**腸内環境は年齢とともに大きく変化**することが知られています。

腸内フローラは、善玉菌の働きにより、悪玉菌の増殖が抑えられ、バランスが保たれています。

このバランスは、加齢に伴う影響のほかに、偏った食事(肉類中心など)や環境の変化、ストレス、運動不足などさまざまな要因で変動することが知られています。

【年代別の腸内フローラのバランス】

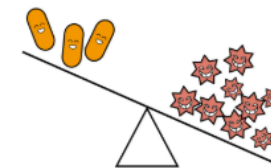


資料:「腸内細菌の話」岩波新書 光岡知足著

腸内フローラのバランスをくずす要因



有用菌が減り、
有害菌が増えると...



健康に悪影響を
及ぼします。

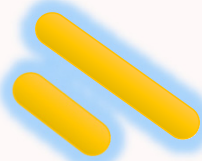
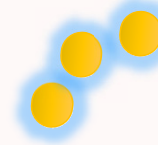
腸内フローラは
バランスが
大切です！

乳酸菌類を含む食品について

トクホに使用される乳酸菌やビフィズス菌

【おなかの調子を整える】トクホの「乳酸菌類を含む食品」には、腸内の善玉菌の増殖をサポートする乳酸菌(乳酸桿菌、乳酸球菌)やビフィズス菌が使用されています。

どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士や薬剤師等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

乳酸菌		ビフィズス菌
乳酸桿菌	乳酸球菌	
形状：棒状 性質：通性嫌気性※ ¹ 特長：発酵により、 <u>乳酸</u> を作る 	形状：球状 性質：通性嫌気性※ ¹ 特長：発酵により、 <u>乳酸</u> を作る 	形状：棒状、Y字 性質：偏性嫌気性※ ² 特長：発酵により、 <u>酢酸と乳酸</u> を作る 
【トクホで使用されている主な菌】 - ラクトバチルス GG株 <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> 2038株(ブリガリア菌) L. カゼイ YIT 9029(シロタ株) - カゼイ菌(NY1301株) - ガセリ菌SP株 <i>Lactobacillus paracasei</i> subsp. <i>paracaei</i> /NY1301	【トクホで使用されている主な菌】 <i>Streptococcus thermophilus</i> 1131株(サーモフィラス菌)	【トクホで使用されている主な菌】 - ビフィドバクテリウム ロンガムBB536 <i>Bifidobacterium lactis</i> FK120 <i>Bifidobacterium lactis</i> LKM512 - ビフィドバクテリウム ラクティスBB-12 - ビフィズス菌SP株

※¹：酸素があってもなくても生息できる性質をもつ ※²：特に酸素を嫌う性質をもつ

あなたに合った「トクホ」はどれ？（おなかの調子：乳酸菌類）

許可品目の例：

（2026年6月現在）

関与成分	L. カゼイ YIT 9029(シロタ株)		L. カゼイ YIT 9029 (シロタ株)
許可表示	生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし、悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。		

Newヤクルト		飲むタイプ
関与成分	L. カゼイ YIT 9029(シロタ株) 200億個	
内容量/希望小売価格	65ml/ 52円（税別）	
1日摂取目安量	1本	
購入場所	スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストア	



ソファールプレーン ソファールLT		食べるタイプ		
関与成分	L. カゼイ YIT 9029(シロタ株) 10億個以上			
内容量/希望小売価格	100ml/ 108円 (税込)			
1日摂取目安量	1個			
購入場所	宅配・スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストア			



Yakult
乳酸菌 シロタ株で作った
ソファール
プレーン
腸内環境を改善
特定保健用食品
食塩相当量は、主成分、添加物を除く。標準的な1人当たりの摂取量(100ml)は、1日1回(100ml)。



Yakult
乳酸菌 シロタ株で作った
ソファール
LT
腸内環境を改善
特定保健用食品
食塩相当量は、主成分、添加物を除く。標準的な1人当たりの摂取量(100ml)は、1日1回(100ml)。

商品の詳細

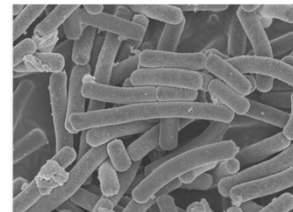
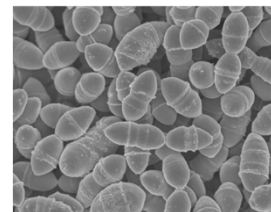
医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」https://hfnet.nibn.go.jp/specific-health-food/sp_health_lista003/

問い合わせ先／(株)ヤクルト本社
 お客さま相談センター 0120-11-8960
 ホームページ <https://www.yakult.co.jp/>

あなたに合った「トクホ」はどれ？（おなかの調子：乳酸菌類）

許可品目の例：

（2026年6月現在）

ブルガリアヨーグルト シリーズ			
許可表示	L B 8 1 乳酸菌の働きにより、腸内細菌のバランスを整えて、おなかの調子を良好に保ちます。	ブルガリア菌2038株 サーマフィラス1131株	
関与成分	<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> 2038株 <i>Streptococcus thermophilus</i> 1131株		

明治ブルガリアヨーグルト L B 8 1		食べるタイプ	飲むタイプ	
内容量/希望小売価格	400g/ 302円（税込）	   		
	180g/ 141円（税込）			
	400g/ 235円（税込）			
1日摂取目安量	1日100gを目安にお召し上がりになると効果的です。 なお、お好みにより目安量以上お召し上がりいただけます。			
購入場所	スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストア			

明治ブルガリアのむヨーグルトLB81		飲むタイプ	
明治ブルガリアのむヨーグルトストロベリー風味LB81		   	
明治ブルガリアのむヨーグルトブルーベリー風味LB81			
内容量/希望小売価格	120g/ 149円（税込）		
1日摂取目安量	1日100mlを目安にお召し上がりになると効果的です。 なお、お好みにより目安量以上お召し上がりいただけます。		
購入場所	スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストア		

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」[乳酸菌類を含む食品 - 「健康食品」の安全性・有効性情報](#)

問い合わせ先／株式会社 明治

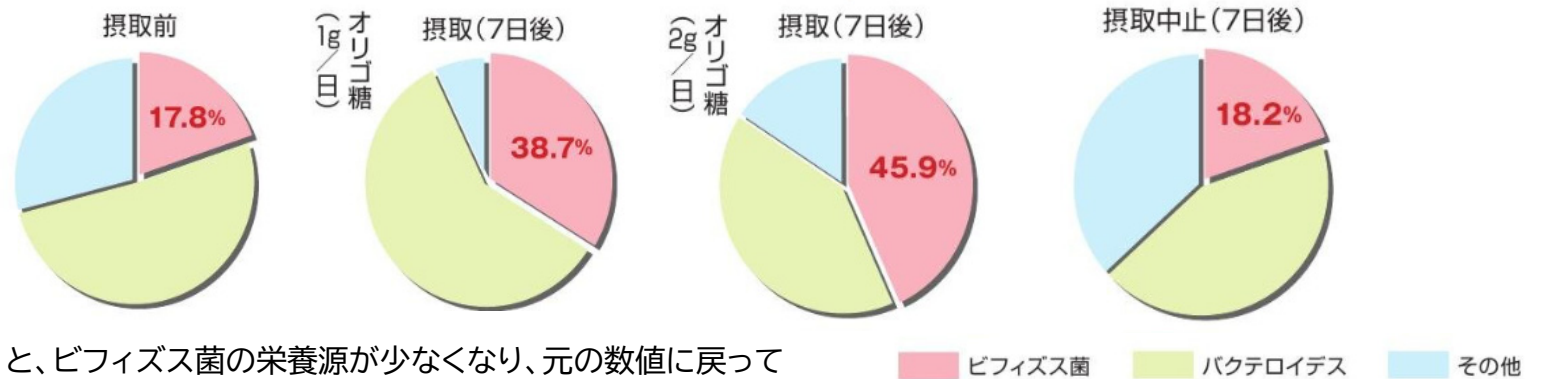
お客さま相談センター 0120-598-369

ホームページ：<https://www.meiji.co.jp/>

オリゴ糖類を含む食品について

オリゴ糖は消化酵素でほとんど分解されずに大腸までとどき、腸内の善玉菌の栄養源となり、善玉菌を増やして腸内フローラのバランスを改善します。善玉菌によって短鎖脂肪酸が作られ、腸内環境の改善や排便回数の増加、便性の改善が確認され、トクホの関与成分として利用されています。どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、管理栄養士や薬剤師等の専門家のアドバイスを受けましょう。

オリゴ糖摂取による
腸内フローラの変化



オリゴ糖を摂るのをやめてしまうと、ビフィズス菌の栄養源が少なくなり、元の数値に戻ってしまうことが確認されています。トクホなら、手軽に継続してオリゴ糖を摂ることも可能です。

(資料:「日本栄養・食糧学会誌」Vol.46 No.4 317-323 1993)

トクホに使用される各種オリゴ糖

フラクトオリゴ糖 玉ねぎやごぼう、バナナなどの食品に含まれる	ガラクトオリゴ糖 牛乳や発酵乳、人の母乳中に含まれる	大豆オリゴ糖 大豆を水で抽出した際に得られる成分が含まれる
乳果オリゴ糖(ラクトスクロース) ショ糖と乳糖を原料に作られ、乳糖と果糖が含まれる	キシロオリゴ糖 たけのこやきのこなどの食品に含まれる	イソマルトオリゴ糖 味噌や醤油など発酵食品に含まれ、消化性オリゴ糖に分類される

許可表示

〇〇オリゴ糖(関与成分)が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。

あなたに合った「トクホ」はどれ？（おなかの調子：オリゴ糖類）

許可品目の例：

（2026年6月現在）

	オリゴメイトS-HP	
許可表示	本品は、ガラクトオリゴ糖を原材料とし、腸内のビフィズス菌や乳酸菌を適正に増やし、お腹の調子を整え、お通じを良くします。	  シロップタイプ
関与成分	ガラクトオリゴ糖 5g	
内容量/希望小売価格	500g、5kg / オープン価格	
1日摂取目安量	1日当たり小さじ2杯程度(約12g)を目安にお召し上がり下さい。	
製造元	ヤクルト薬品工業(株)	
購入場所	ネット販売	

	黒酢ドリンク	オリゴ糖入り梅ドリンク	ヤクルトの乳性飲料ミルージュ ヤクルトの乳性飲料ミルージュ200
許可表示	本品はガラクトオリゴ糖が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。		
関与成分	ガラクトオリゴ糖 2.5g		
内容量/希望小売価格	125ml/119円(税別) 1000ml/594円(税別)	200ml/130円(税別)	500ml/179円(税別) 120ml/130円(税別)
	飲料タイプ  	飲料タイプ  	飲料タイプ  
1日摂取目安量	125ml	1個	500ml：1本、120ml：1個
購入場所	宅配・スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ドラッグストア		

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」

https://hfnet.nibn.go.jp/sp_health/detail439

https://hfnet.nibn.go.jp/sp_health/detail4633/ https://hfnet.nibn.go.jp/sp_health/detail4578/

https://hfnet.nibn.go.jp/sp_health/detail4636/

問い合わせ先／(株)ヤクルト本社

お客さま相談センター 0120-11-8960

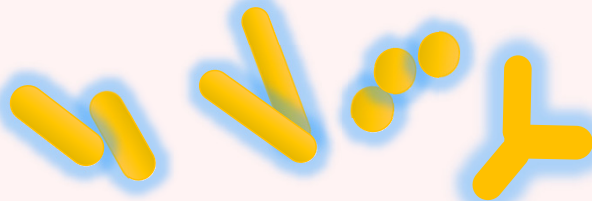
ホームページ <https://www.yakult.co.jp/>

乳酸菌類およびオリゴ糖類の整腸作用メカニズム

腸にすむ乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌の代表です。これらは、腸内で短鎖脂肪酸を作り出し、腸内環境を改善するとともに腸の働きを整えます。トクホに使用される乳酸菌類とオリゴ糖類は、腸内の善玉菌の働きを介して、「おなかの調子を整える」のに役立ちます。

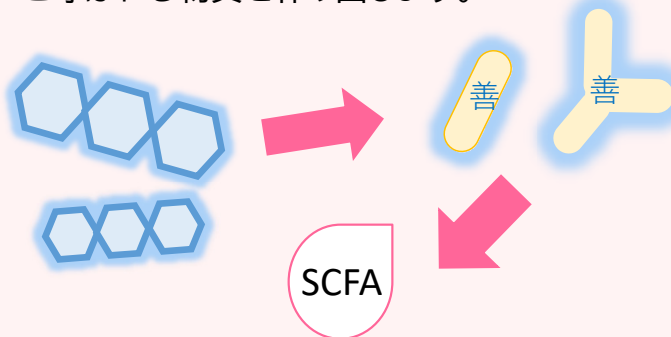
【乳酸菌類】

腸内で働き、腸内の善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)の増殖を助けます。

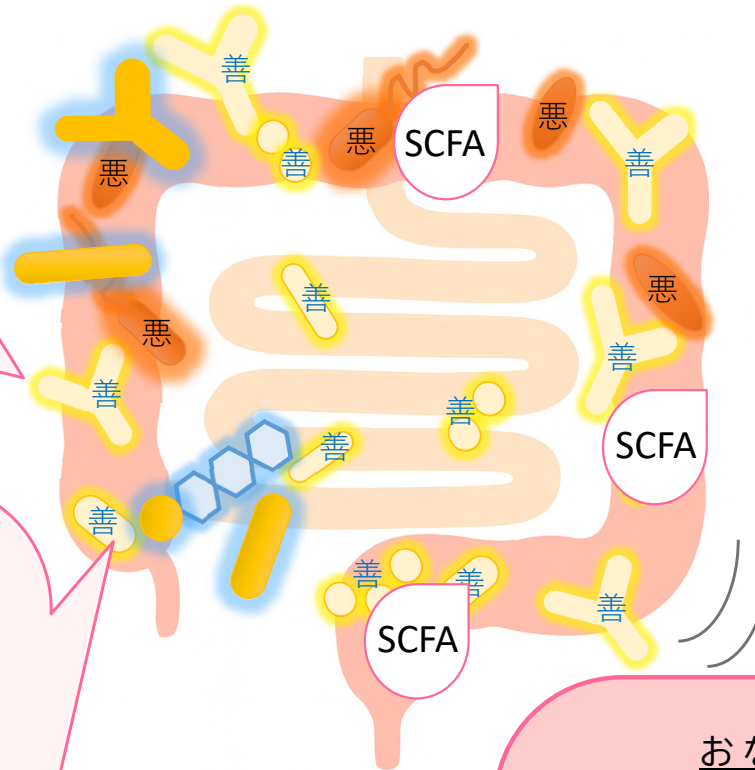


【オリゴ糖類】

消化酵素で分解されず大腸に到達し、腸内の善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌)のエサとなり善玉菌を増やし、短鎖脂肪酸※や有機酸と呼ばれる物質を作り出します。



短鎖脂肪酸(SCFA)、有機酸



心地よいお通じに!!

腸内フローラの改善
善玉菌を増やし悪玉菌を減らす

腸内環境の改善
短鎖脂肪酸がつくられる
腸内のpHが低下する
腐敗産物の産生が抑えられる

おなかの調子を整える
腸管の蠕動運動が刺激される
便の水分量が調節される
便通・便性が改善される

※短鎖脂肪酸(SCFA)とは
大腸で腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖を発酵することにより酢酸・プロピオン酸・酪酸などの短鎖脂肪酸が作られます。短鎖脂肪酸は大腸で吸収され、上皮細胞のエネルギー源となり、粘液分泌や水・ミネラル吸収を助けます。さらに、腸内を弱酸性にして悪玉菌の増殖を抑え、蠕動運動を促します。

食物繊維について

定義

人の消化酵素で消化されない 食物中の難消化性成分の総体

日本食物繊維学会 監修 食物繊維 基礎と応用 第一出版,2008.

食物繊維の種類と特徴

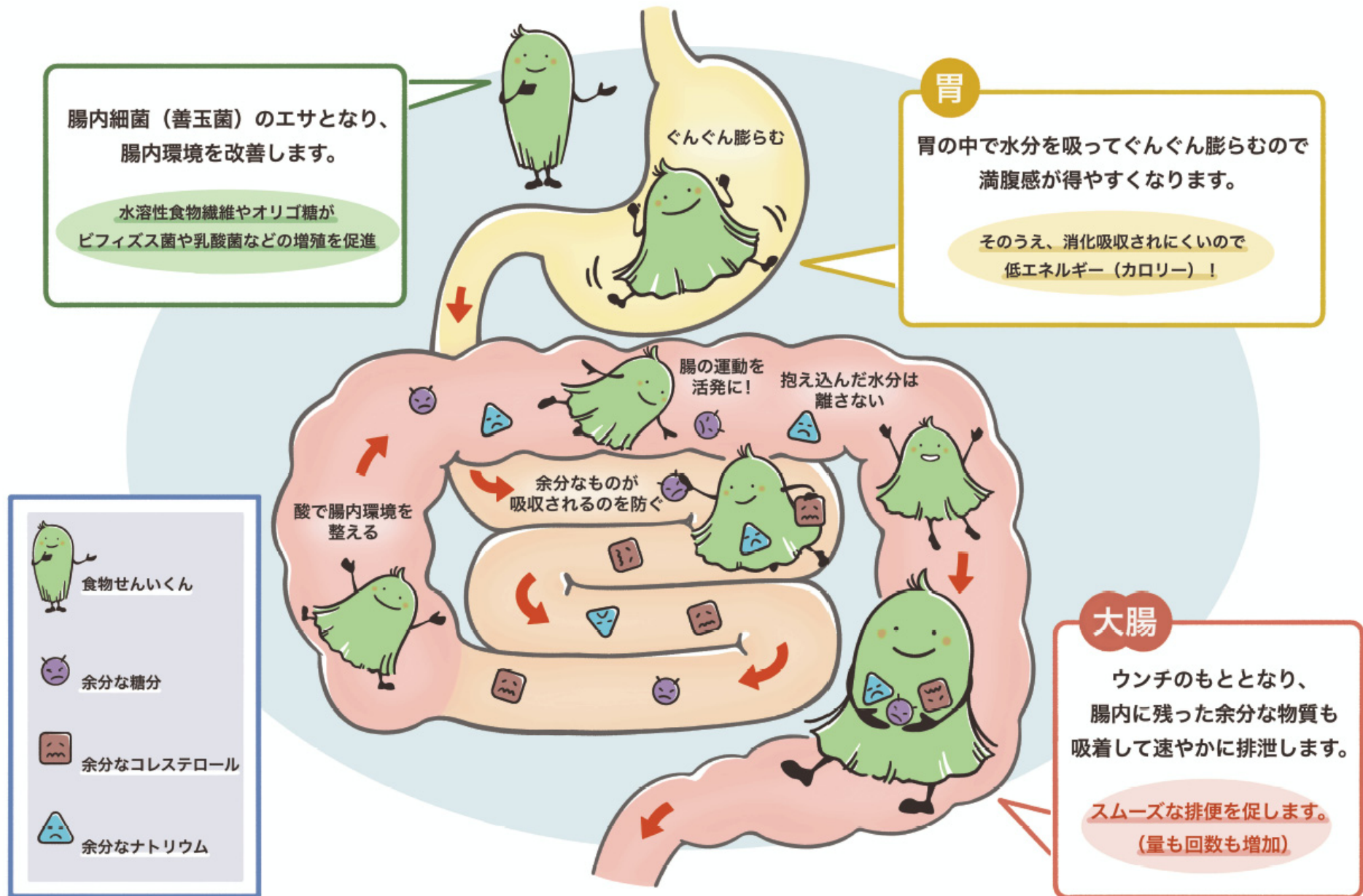
食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があります。

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
特徴	ネバネバ系とサラサラ系がある ・腸内で水に溶けてヌルヌルした粘性を持つ ・腸内細菌のエサとなり、善玉菌(ビフィズス菌や酪酸菌など)増やして腸内環境を改善する	糸状のもの、多孔質のものがあり、ボソボソ、ザラザラとした食感が特徴 ・腸内で水分を吸収して膨張し、腸壁を刺激する ・腸の蠕動運動を促進する ・便秘の解消、改善をする
多く含まれる食品	昆布、わかめ、こんにゃく(製粉)、果物、里芋、大麦、オーツ麦など	穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻など
種類	・グアガム (ある種のマメ科の植物) ★難消化性デキストリン (合成) ・イヌリン (ゆり根・ごぼう) ・大麦β-グルカン (大麦) ★ポリデキストロース (合成) ・アルギン酸 (こんぶ・わかめ) ・グルコマンナン (こんにゃく) ・ペクチン (リンゴや柑橘の皮)	・セルロース(穀物・豆類・野菜) ・リグニン(豆類・穀類のふすま) ・キチン・キトサン(カニ、エビの殻・きのこ)

★トクホに使われている食物繊維

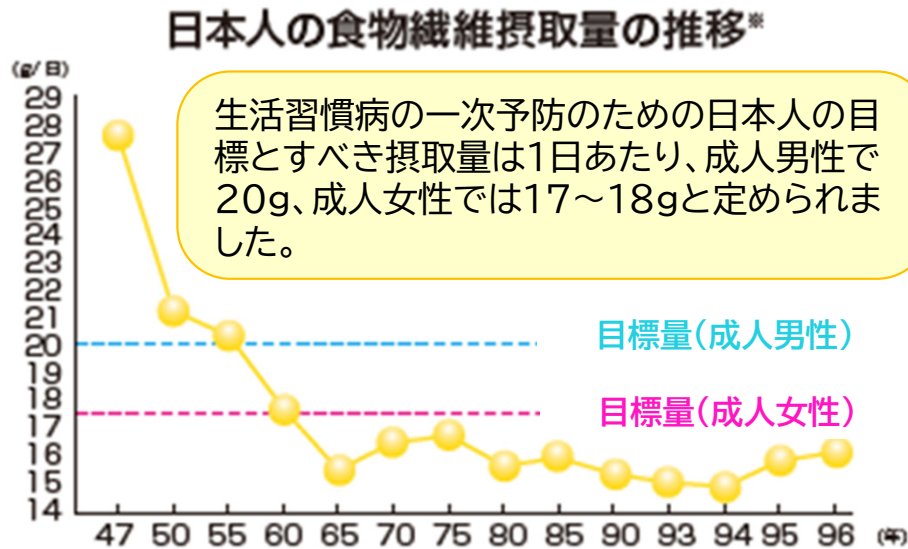
トクホに使用される食物繊維は、昆布、わかめ、こんにゃくなどを原料にした様々な食品形態へ応用可能な水溶性食物繊維です。

腸内での食物繊維のはたらき

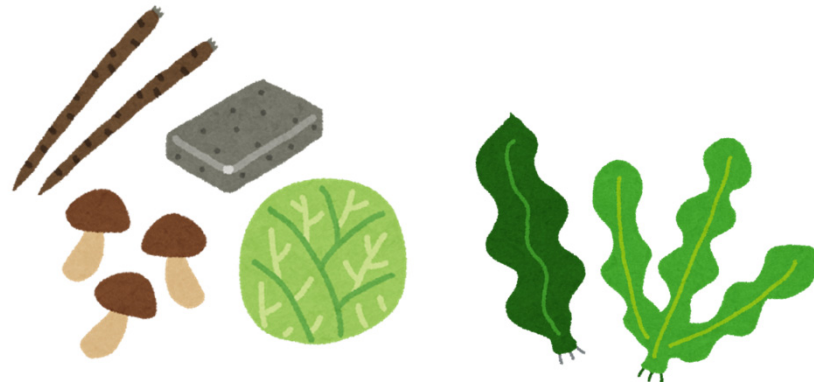


日本人の食物繊維摂取量の現状

日本人の食物繊維摂取量の推移※



※出典 池上幸江:
日本食物繊維研究誌 VOL.1 NO.1 3-12 1997を改変



日本人の食物繊維摂取量の現状

	令和6年 国民健康栄養 調査結果	日本人の食事摂取 基準(2025年版) 目標量	(参考) WHO 推奨量
成人 男性	19.2g	20～22g	25g以上
成人 女性	17.1g	17～18g	

日本人の食物繊維摂取量は、目標量に近いように見えても、測定方法の違いにより、実際に不足していることが多いのが現状です。

WHOは、健康のために成人で1日25g以上の食物繊維摂取をすすめており、この目安で見ると多くの人が十分に摂れていません。

野菜や豆類、全粒穀類などの食物繊維が多い食品に加え、トクホなども上手に活用しながら、食物繊維を日常的に摂ることが健康づくりにつながります。

あなたに合った「トクホ」はどれ？（おなかの調子：食物繊維類）

トクホは、製品ごとにお勧めの摂取方法があります。あなたのライフスタイルに合う、続けやすいタイプが見つかるはずです。どの製品が適しているかなど、生活習慣改善のひとつとして、**管理栄養士等の専門家のアドバイス**を受けましょう。

許可品目の例：

（2026年6月現在）

ファイブミニ		飲料タイプ
許可表示	ファイブミニは、食生活で不足しがちな食物繊維を手軽にとり、おなかの調子を整える食物繊維飲料です。	 
1日摂取目安量	1日1本を目安にお飲みください	
関与性分	ポリデキストロース(7.0g)	
内容量／希望小売価格	100ml／120円(税別)	
購入場所	ドラッグストア、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、通信販売・ネット販売	
問合せ先	大塚製薬㈱お客様相談室 TEL. 0120-550708 ホームページ https://www.otsuka.co.jp/kns/	

イージーファイバー		サプリメントタイプ
許可表示	本品は食物繊維(難消化性デキストリン)を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維を手軽に摂れ、お通じの改善に役立つ食物繊維粉末食品です。	  
1日摂取目安量	1日当たり1パック(パウチタイプはスプーン1杯)を目安にお召し上がりください。	
関与性分	難消化性デキストリン(食物繊維として4.2g)	
内容量／希望小売価格	156g(5.2g×30パック)／オープン価格 280g(50回分)／オープン価格	
購入場所	ドラッグストア、通信販売・ネット販売	
問合せ先	小林製薬㈱お客様相談室 TEL. 0120-5884-02 ホームページ https://www.kobayashi.co.jp	

ナタデココ ヨーグルト味		飲料タイプ
許可表示	本品は食生活で不足しがちな食物繊維が摂れ、おなかの調子を整える飲料です。	 
1日摂取目安量	1日1本を目安にお飲みください	
関与性分	難消化性デキストリン(食物繊維として)	
内容量／希望小売価格	280g／160円(税別)	
購入場所	ドラッグストア、スーパーマーケット、ホームセンター、通信販売・ネット販売	
問合せ先	㈱伊藤園 お客様相談室 TEL. 0800-100-1100(フリーコール) ホームページ https://www.itoen.jp/	

商品の詳細

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」https://hfnet.nibn.go.jp/sp_health/detail439

2020 年からトクホには、表示・広告に関する業界ルール(**公正競争規約**)により**公正マーク**を表示できるようになりました。

商品の容器包装や**テレビ・ラジオのCM**や**新聞広告**などが適正であることを特定保健用食品公正取引協議会が確認したものに公正マークを表示することができます。

公正マークは、トクホマークに「公正」の文字と4種類の図案を基本に、商品ごとにトクホの保健の用途が一目で分かるように作られています。



特定保健用食品の公正マークの詳細
特定保健用食品公正取引協議会

<https://www.jhnfa.org/tokuho-kyougikai/annai.html#2>

収載品目一覧①

保健の用途							掲載				
血圧	血糖値	中性脂肪	体脂肪	コレステロール	歯・歯ぐき	おなかの調子		商品名	食品形態	関与成分	取得会社名
血圧							血圧	胡麻麦茶	茶系飲料	ゴマペプチド	サントリービバレッジ&フード(株)
血圧								プレティオ	乳酸菌飲料	γ-アミノ酪酸(GABA)	ヤクルト本社
血圧								マリンペプチド	錠菓	サーデンペプチド(バリルチロシンとして)	日清オイリオグループ(株)
	血糖値						血糖値	ヤクルト蕃爽麗茶	茶系飲料	グアバ葉ポリフェノール	(株)ヤクルト本社
	血糖値	中性脂肪						賢者の食卓 ダブルサポート	食物繊維加工食品	難消化性デキストリン(食物繊維として)	大塚製薬(株)
	血糖値							サラシア100	錠菓	ネオコタラノール	小林製薬(株)
		中性脂肪					中性脂肪	DHA入りリサラーソーセージ	フィッシュソーセージ	DHA、EPA	Umios(株)
		中性脂肪	体脂肪					黒烏龍茶OTPP	茶系飲料	ウーロン茶重合ポリフェノール(ウーロンホモビスフラバンBとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
		中性脂肪						ペプシスペシャル ゼロ	炭酸飲料	難消化性デキストリン(食物繊維として)	サントリービバレッジ&フード(株)
	血糖値	中性脂肪						賢者の食卓 ダブルサポート	食物繊維加工食品	難消化性デキストリン(食物繊維として)	大塚製薬(株)
		中性脂肪						キリン メッツ コーラ	炭酸飲料	難消化性デキストリン(食物繊維として)	キリンビバレッジ(株)
			体脂肪	コレステロール			体脂肪 内臓脂肪	2つの働きカテキン緑茶500	茶系飲料	茶カテキン	(株)伊藤園
		中性脂肪	体脂肪					黒烏龍茶OTPP	茶系飲料	ウーロン茶重合ポリフェノール(ウーロンホモビスフラバンBとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
			体脂肪					特茶s	茶系飲料	ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
			体脂肪					特茶s ジャスミン	茶系飲料	ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
			体脂肪					特茶s ほうじ茶	茶系飲料	ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
								ホット特茶s	茶系飲料	ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
			体脂肪					特茶カフェインZERO	茶系飲料	ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして)	サントリービバレッジ&フード(株)
			体脂肪					ヴァームウォーター	清涼飲料水	アラギン・アルギニン・フェニルアラニン混合物	(株)明治
			体脂肪					ヘルシア HEALTHYA うまみ緑茶	茶系飲料	茶カテキン	キリンビバレッジ(株)
			体脂肪	コレステロール			コレステロール	2つの働きカテキン緑茶500	茶系飲料	茶カテキン	(株)伊藤園
				コレステロール				キトサン明日葉青汁	粉末清涼飲料	キトサン	小林製薬(株)
				コレステロール				日清こめ油プラス	食用調理油	植物ステロール	日清オイリオグループ(株)

収載品目一覧②

保健の用途							掲載				
血圧	血糖値	中性脂肪	体脂肪	コレステロール	歯・歯ぐき	おなかの調子		商品名	食品形態	関与成分	取得会社名
					歯		歯や歯ぐきの健康	リカルデント グレープミントガム	チューインガム	CPP-ACP(Caとして)	モンデリーズ・ジャパン(株)
					歯			キシリトールガム〈ライムミント〉	チューインガム	キシリトール/マルチトール/リン酸一水素カルシウム/フクロノリ抽出物(フノランとして)	(株)ロッテ
					歯			キシリトール・タブレット〈オレンジ〉	清涼菓子	キシリトール/リン酸一水素カルシウム/フクロノリ抽出物(フノランとして)	(株)ロッテ
					歯ぐき			キシリトール オーラテクトガム〈クリアミント〉	チューインガム	ユーカリ抽出物(マクロカルパールCとして)	(株)ロッテ
						おなかの調子	おなかの調子	Newヤクルト	飲むタイプ	L. カゼイ YIT 9029(シロタ株)	(株)ヤクルト本社
						おなかの調子		ソファールプレーン	食べるタイプ	L. カゼイ YIT 9029(シロタ株)	(株)ヤクルト本社
						おなかの調子		ソファールLT	食べるタイプ	L. カゼイ YIT 9029(シロタ株)	(株)ヤクルト本社
						おなかの調子		明治ブルガリアヨーグルトLB81	食べるタイプ 飲むタイプ	<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> 2038株 <i>Streptococcus thermophilus</i> 1131株	(株)明治
						おなかの調子		明治ブルガリアのむヨーグルトLB81	飲むタイプ	<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> 2038株 <i>Streptococcus thermophilus</i> 1131株	(株)明治
						おなかの調子		明治ブルガリアのむヨーグルトストロベリー風味LB81	飲むタイプ	<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> 2038株 <i>Streptococcus thermophilus</i> 1131株	(株)明治
						おなかの調子		明治ブルガリアのむヨーグルトブルーベリー風味LB81	飲むタイプ	<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> 2038株 <i>Streptococcus thermophilus</i> 1131株	(株)明治
						おなかの調子		オリゴメイトS-HP	シロップタイプ	ガラクトオリゴ糖	ヤクルト薬品工業(株)
						おなかの調子		黒酢ドリンク	飲料タイプ	ガラクトオリゴ糖	ヤクルト薬品工業(株)
						おなかの調子		オリゴ糖入り梅ドリンク	飲料タイプ	ガラクトオリゴ糖	ヤクルト薬品工業(株)
						おなかの調子		ヤクルトの乳性飲料ミルージュ	飲料タイプ	ガラクトオリゴ糖	ヤクルト薬品工業(株)
						おなかの調子		ヤクルトの乳性飲料ミルージュ200	飲料タイプ	ガラクトオリゴ糖	ヤクルト薬品工業(株)
						おなかの調子		ファイブミニ	飲料タイプ	ポリデキストロース	大塚製薬(株)
						おなかの調子		ナタデココ ヨーグルト味	飲料タイプ	難消化性デキストリン(食物繊維として)	(株)伊藤園
						おなかの調子		イーjeeファイバー	サプリメントタイプ	難消化性デキストリン(食物繊維として)	小林製薬(株)