



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



もくじ

1. トクホとは

1. 国の許可品です
2. 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

3. 公正マークについて

4. 別紙 特定保健用食品許可品目の例一覧

トクホとは

トクホは国の許可品※です

特定保健用食品(トクホ)は、**血糖、血圧、血中コレステロール、体脂肪**などを正常に保つ、「**体調調節機能**」を有する食品です。
国による厳しい審査項目に合格し、消費者庁長官の許可を受けた製品のみ、トクホのマークを付けることができます。



審査項目

- ① 人での安全性を製品で確認する試験（3倍量以上摂取・長期摂取）
- ② 人での有効性を製品で確認する試験結果(公表された論文)
- ③ 作用メカニズムを確認する試験
- ④ 登録試験機関での効果となる成分(関与成分)の確認

* 食品安全委員会による安全性審査、消費者委員会による有効性審査

※特定保健用食品は薬機法で禁止されている「体調調節機能の表記」を、消費者庁長官から許可を受けています。表示も「許可表示」と表記されています。

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

健診の結果が気になり始めたら、生活習慣を変えるチャンスです。

食事のコントロールとともにトクホの「体調調節機能」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。

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。



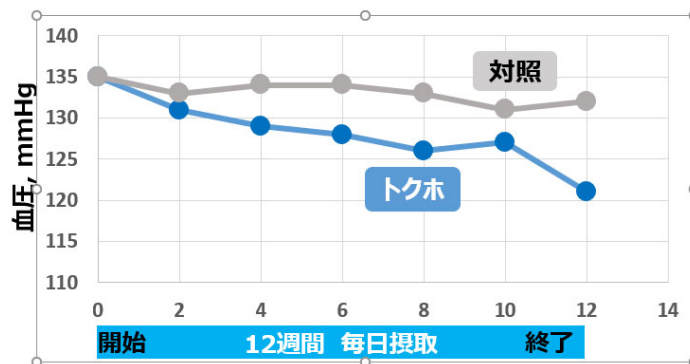
トクホは人での効果を確認しています

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



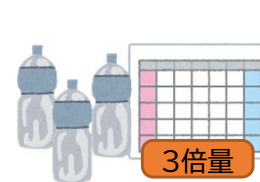
この製品は
12週間で
効果を確認
しているね。



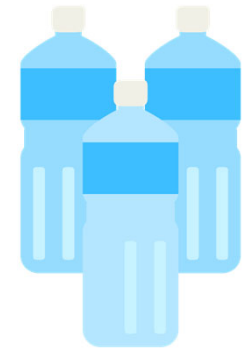
トクホは人での安全性を確認しています

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査しています。

- ・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査



2023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

血圧が気になる方



トクホとは

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

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？（血圧が気になる方）

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。

特定保健用食品許可品目の例

(2023年3月1日現在)

飲料 タイプ

胡麻麦茶 サントリー食品インターナショナル(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:160円、1.05 L:429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/>

飲料 タイプ

トマト酢生活 トマト酢飲料 ライオン(株)

- 1日摂取目安量:1日1本(100g)
- 関与成分 酢酸750mg
- 内容量と希望小売価格
100g×30本(1ヶ月分):5,184円(税込)
- 購入場所 通信販売・ネット販売
- 問い合わせ先/ライオン(株) 0120-056-208
ホームページ <https://www.lionshop.jp/>



血圧

プレティオ (株)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 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 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

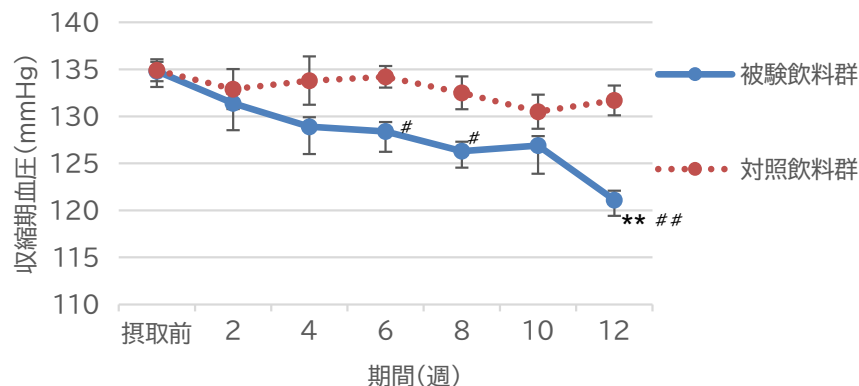
特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（血压）

「胡麻麦茶」サントリー食品インターナショナル株式会社



- 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

血压高めの方の血压变化



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)

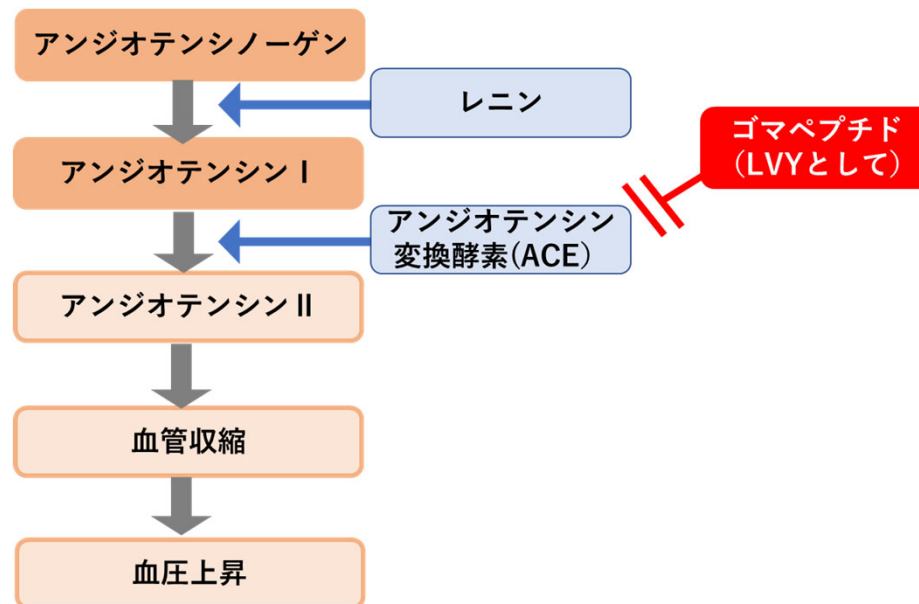
血压高め※の方35名での試験結果。
6週目から血压低下が認められ12週間で更なる低下が認められた。

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 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



特定保健用食品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

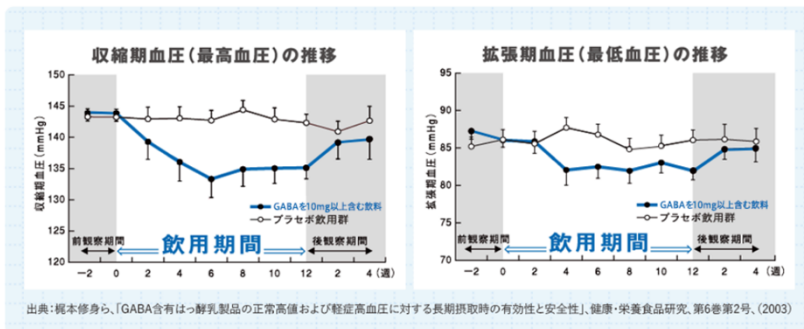


- 許可表示
本品はγ-アミノ酪酸(GABA)を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。
- 1日摂取目安量
1本
- 関与成分
γ-アミノ酪酸(GABA)10mg以上

「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、交感神経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。

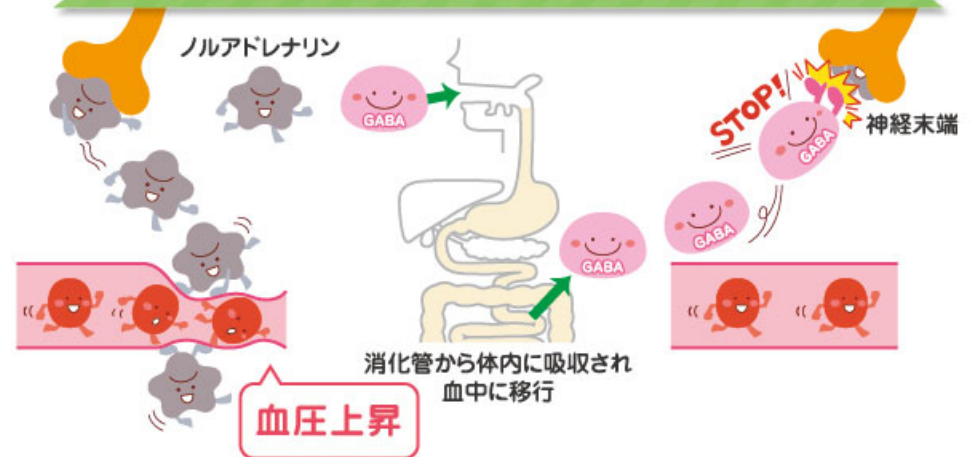
実際に「GABAを含む飲料」を毎日飲用してもらった試験では、4週目で血圧が低下し、飲用期間中は数値がほぼ保たれています。



収縮期血圧130~159、拡張期血圧85~99^{*}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、プラセボ飲用群と比較して飲用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

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)



特定保健用食品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。

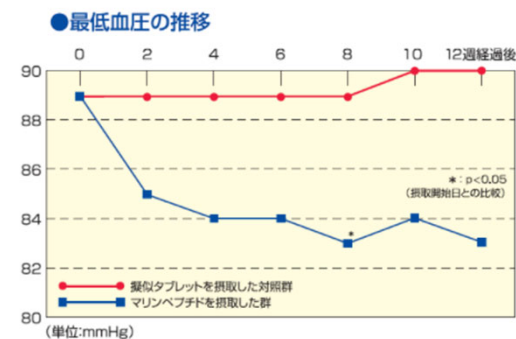
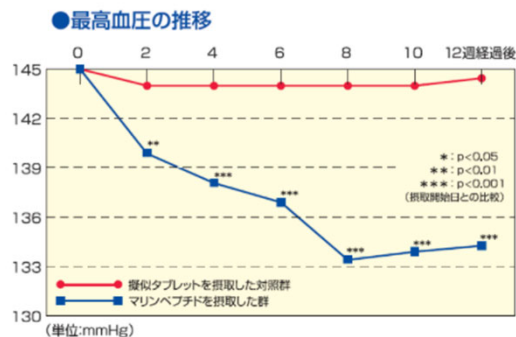
●関与成分

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

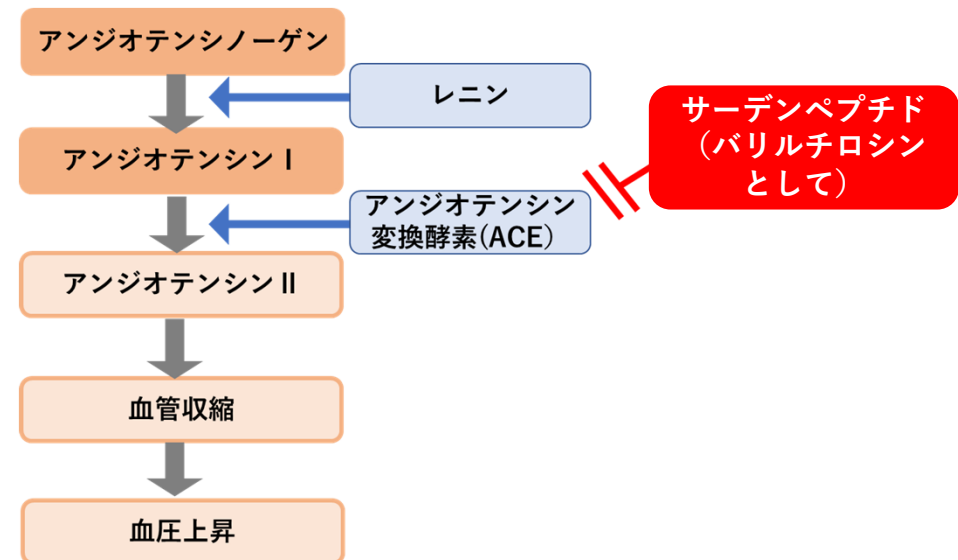
血圧が高めの方をマリンペプチド群と対照（疑似タブレット）群に分けて、各々に1日1回4粒を摂取し、12週間継続したところ、マリンペプチド群は最高血圧が2週間経過後より、また最低血圧は8週間経過後時点で有意な低下がみられました。

出典 稿本ら：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 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（血圧）

「トマト酢生活 トマト酢飲料」 ライオン株式会社



●許可表示

本品は食酢の主成分である酢酸を含んでおり、
血圧が高め※の方に適した食品です

●1日摂取目安量

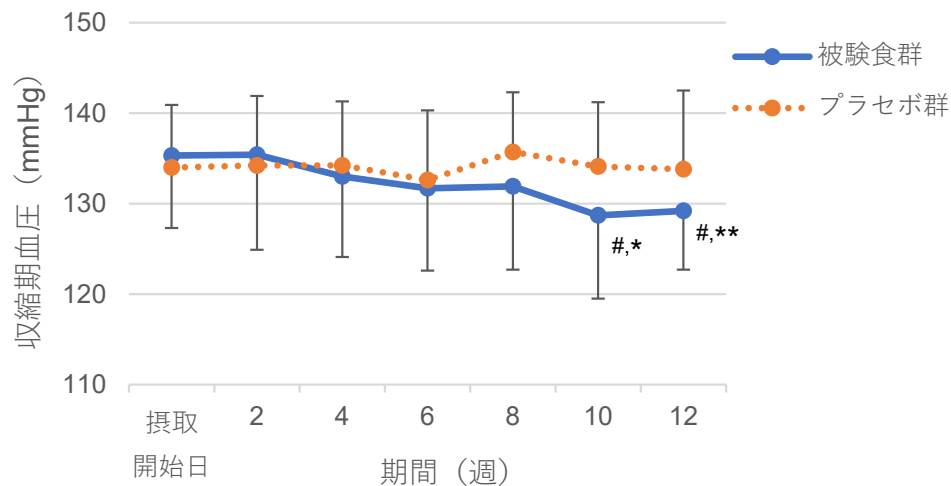
1日1本(100g)を目安にお飲みください。

●関与成分

酢酸750mg

※収縮期血圧130-139 mmHgまたは
拡張期血圧85-89 mmHg

血圧高めの方の血圧変化

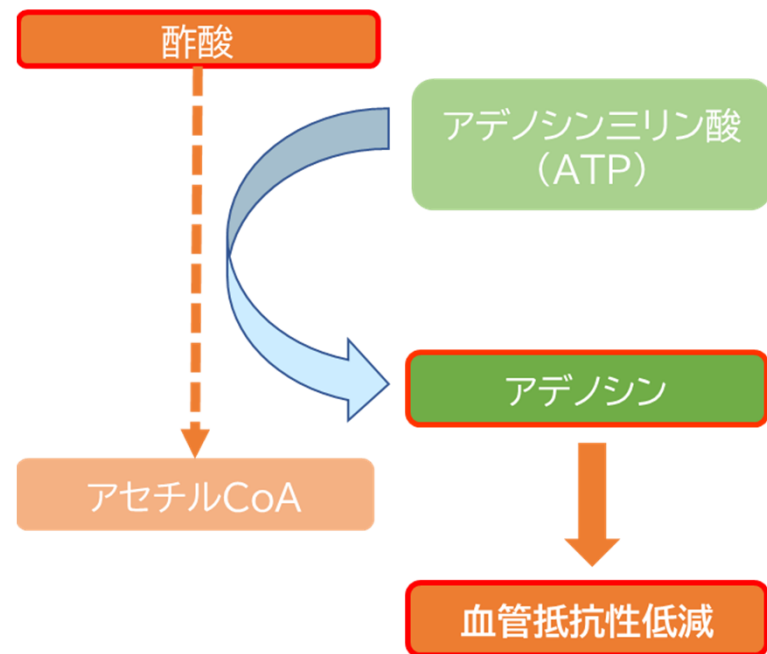


平均値±標準偏差 被験食群 23名 プラセボ群23名
プラセボ群との比較：#p<0.05 (t-test)
摂取開始日との比較：*p<0.05, **p<0.01 (Bonferroni's multiple comparison test)

※薬理と治療、Vol.34、No.6、723-735 (2006) を一部改変してグラフを作成。

「トマト酢生活 トマト酢飲料」関与成分の作用メカニズム

酢酸は、血管を通して各器官、組織に運ばれた後、アセチル CoA に代謝されて、その際に使用されるアデノシン三リン酸 (ATP) が血管拡張作用を有するアデノシンに代謝されます。血管のアデノシン受容体を介して、各器官、組織の血管を拡張させることで、血管抵抗性を緩和します。



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

[トマト酢生活 トマト酢飲料 - 「健康食品」の有効性情報 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



栄養成分一覧

あなたに合った「トクホ」はどれ？ 栄養成分比較

	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
トマト酢生活 トマト酢飲料 (栄養成分は100g 当たり)	1日1本 (100g)	12 kcal	0 g	0 g	3.5~5.4 g -3.5~5.3 g - 0~0.1 g	0.0066 g	酢酸 750mg

2023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

食後の血糖値が気になる方



指導者用
(血糖)

トクホとは

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	<p>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</p> <p>境界型 空腹時血糖値：110～125 mg/dL 又は 75g OGTT 2時間値：140～199mg/dL</p> <p>食後血糖が高め 随時血糖値：140～199mg/dL</p>
H b A 1 c (NGSP) (%)		5.5未満	5.6以上	6.5以上	なし

トクホの活用(血糖) 血糖値とトクホの活用について

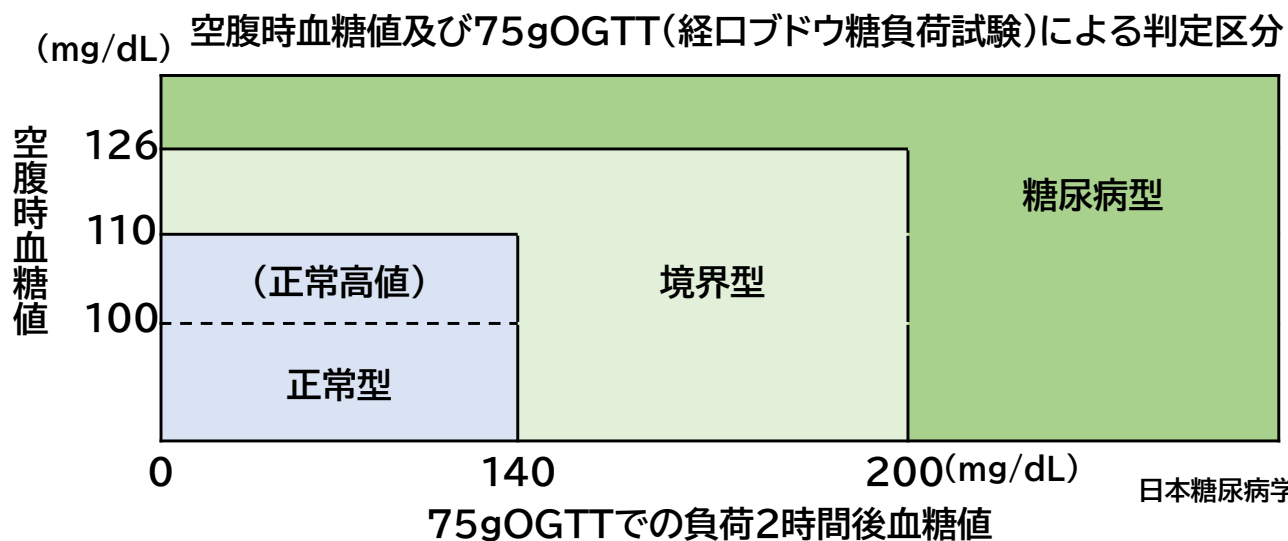
空腹時血糖値が100mg/dLを超えたら要注意

「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？(食後の血糖値が気になる方)

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。

特定保健用食品許可品目の例

(2023年3月1日現在)

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
200ml 紙パック:110円、500ml PET:200円、2000ml PET:660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、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:ネオコトラノール 663μg
- 内容量と希望小売価格
60粒入:3,024円、90粒入:4,536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

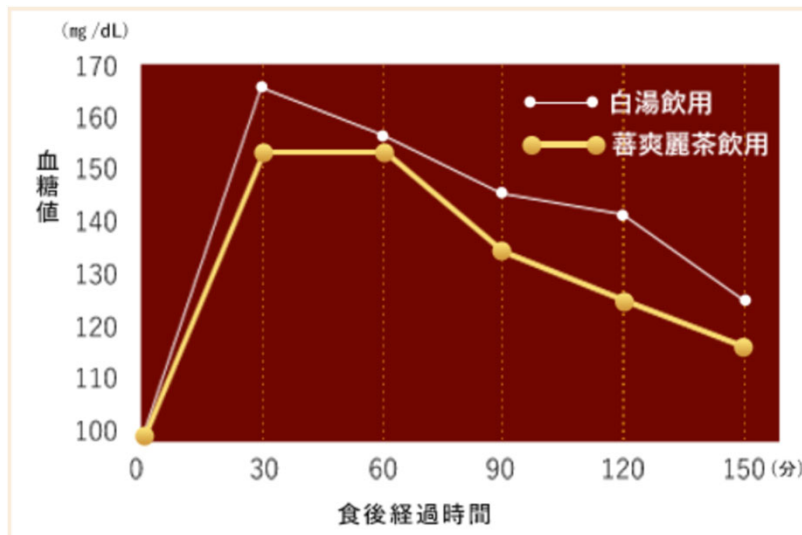
特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（食後の血糖値）

「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)

食後血糖値の変化



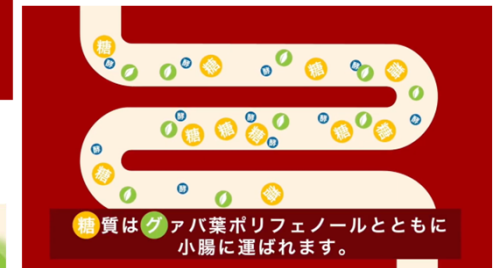
40歳以上で、BMIが22以上の方*19名での蕃爽麗茶飲用試験結果。食後30分、90分、120分の血糖値の上昇を抑えることが認められた。

日本農芸化学会誌 Vol72 No8 1998より

※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/



特定保健用食品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



●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お召し上がりください。1日3包が目安です。

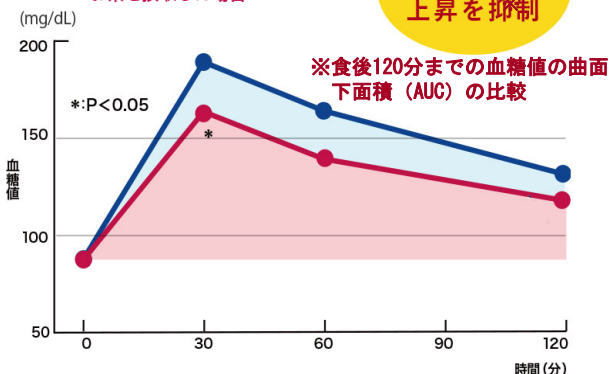
●関与成分／難消化性デキストリン（食物繊維として）：5g

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

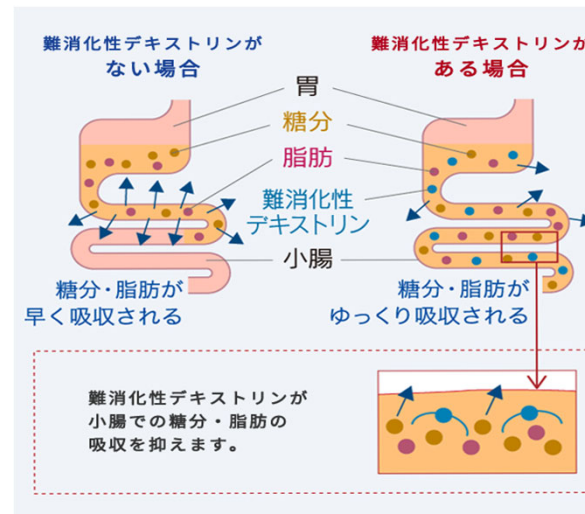


健常成人男性10名に対して、うどん定食と一緒に難消化性デキストリン5gを配合したお茶を摂取した場合、普通のお茶と一緒に摂取したときに比べて**食後の血糖値の上昇がおだやかになる事が認められた。**
日本食物繊維研究会誌 3. 13-19 (1999)

※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

「賢者の食卓 ダブルサポート」 関与成分の作用メカニズム

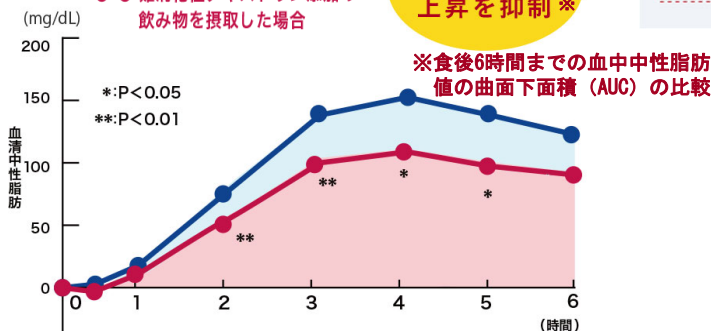
難消化性デキストリンが小腸での糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。



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.gov)



特定保健用食品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。

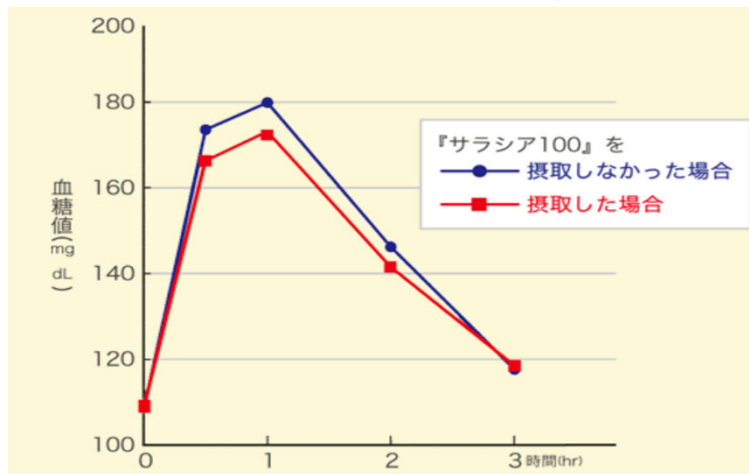
●1日摂取目安量

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



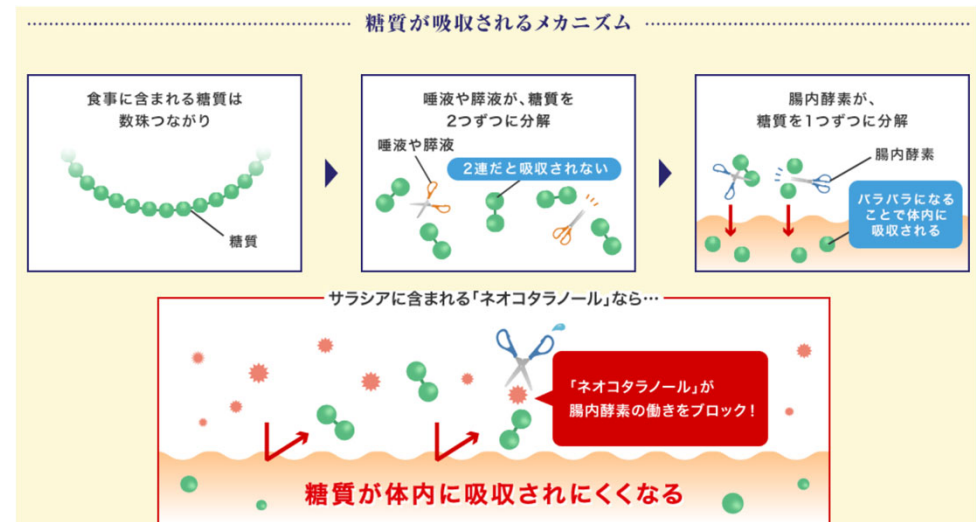
血糖値高め※の方32名でのサラシア100飲用試験結果。食後30分から糖の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を抑えることが認められた。

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 \(nibio\)](#)



栄養成分一覧

	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 蕃爽麗茶 栄養成分は200mlあたり	食事毎に 200 ml	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0~0.1g	ギャ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日目分量あたり	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	ネオコチラノール 663μg

2023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

血中中性脂肪が気になる方



指導者用
(中性脂肪)

トクホとは

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
血中中性脂肪 (mg/dL)		149 以下	150 以上	300 以上	120~199

トクホの活用(血中中性脂肪) 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？（血中中性脂肪が気になる方）

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。

特定保健用食品許可品目の例

（2023年3月1日現在）

1日の好きな時に（中性脂肪の合成を抑制）

スタイリースパークリング

(株)伊藤園

- 1日摂取目安量:1日1回1本を目安にお飲みください。
- 関与成分 モノグルコシルヘスペリジン 340mg
- 内容量と希望小売価格 500 ml:170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
TEL.0800-100-1100(フリーコール)
ホームページ <https://www.itoen.jp>



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

写真は350ml

サントリー食品インターナショナル(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:160円、1.05L:429円、1.4L:552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 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/>



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

写真は490ml

サントリー食品インターナショナル(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:170円、1.47L:370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
TEL.0120-139-320(ソフトドリンク専用)
ホームページ <https://www.pepsi.co.jp>



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: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 ※

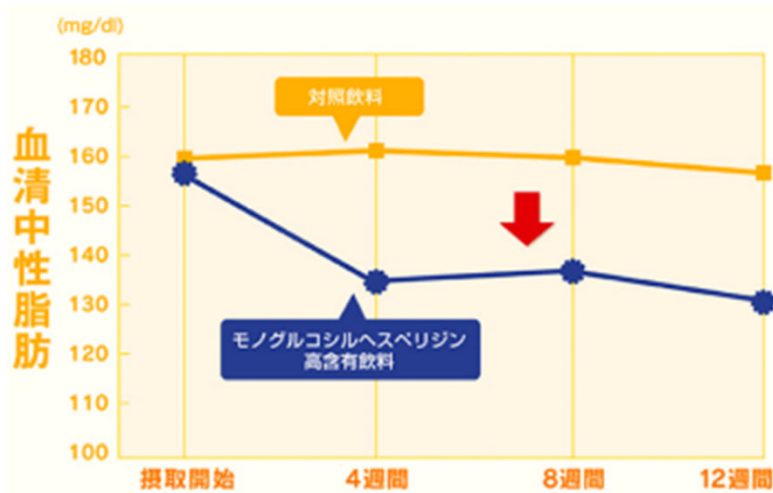
※血糖値が気になる方の科学的根拠もあります

特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「スタイリースパークリング」株式会社伊藤園

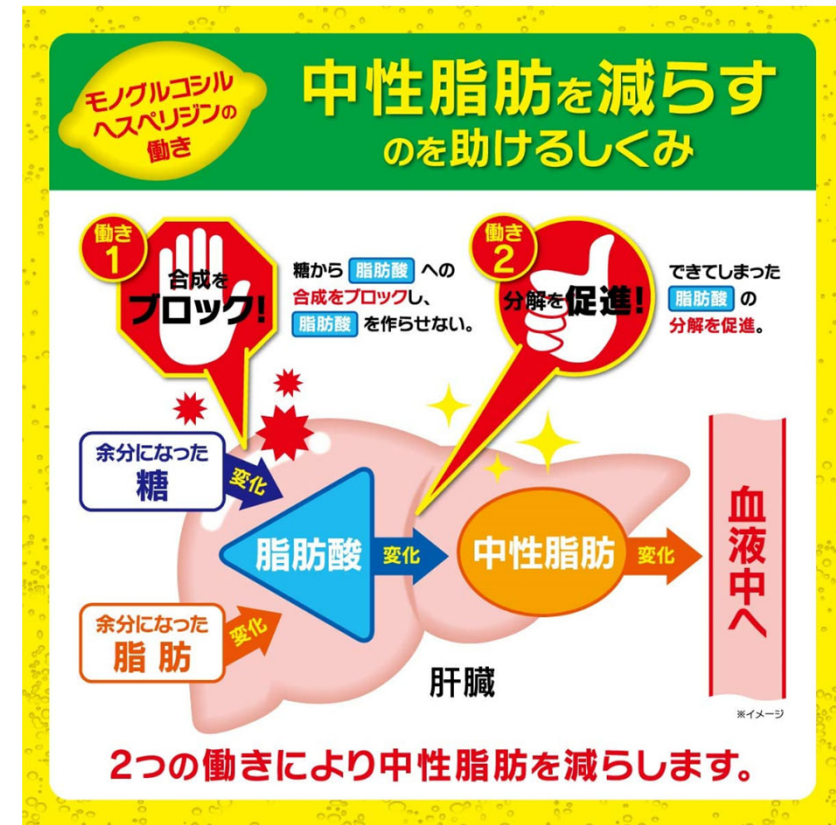


- 許可表示
本品は、血中の中性脂肪を減らす作用のあるモノグルコシルヘスペリジンを含んでおり、中性脂肪が高めの方や、脂肪の多い食事を摂りがちな方に適しています。
- 1日摂取目安量
1日1回1本を目安にお飲みください。
- 関与成分
モノグルコシルヘスペリジン 340mg



出典； 田中泰史ら 薬理と治療 38(6), 553-568. (2010)
被験者； 血清中性脂肪が高め(120~200mg/dl)の健常な男女99名
摂取方法； 1日1回1本、12週間摂取。一方はモノグルコシルヘスペリジンを高含有する飲料を、もう一方はモノグルコシルヘスペリジンを含まない飲料(対照)を摂取。

「スタイリースパークリング」関与成分の作用メカニズム



体内で余分になった糖や脂肪は、肝臓内で「脂肪酸」となります。それが変化して中性脂肪となり、血液中へと運ばれます。体内にとりこまれた関与成分(モノグルコシルヘスペリジン)は、肝臓内で2つの働きをすることで、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/detail1973/



特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（血中中性脂肪）

「黒烏龍茶OTPP」 サントリー食品インターナショナル株式会社



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、体に脂肪が付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

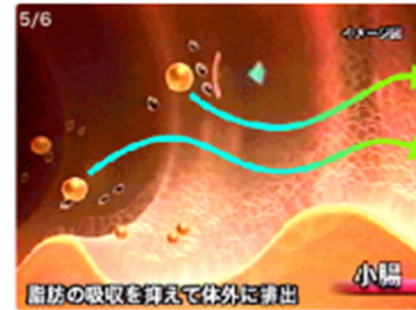
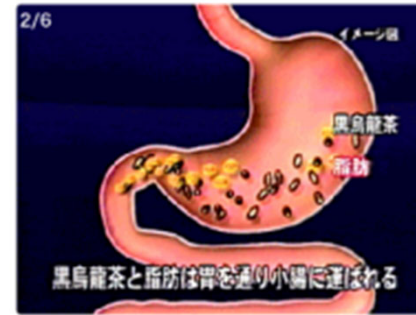
脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方は、お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。

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

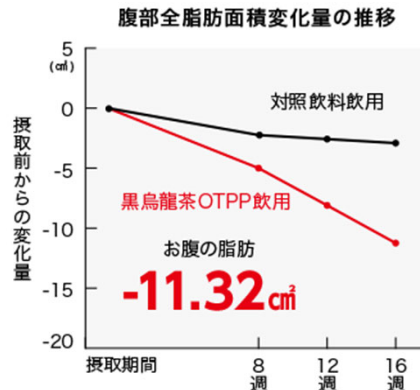
「黒烏龍茶OTPP」関与成分の作用メカニズム



「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。



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

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/



特定保健用食品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」 サントリー食品インターナショナル株式会社



- 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/



特定保健用食品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

「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。

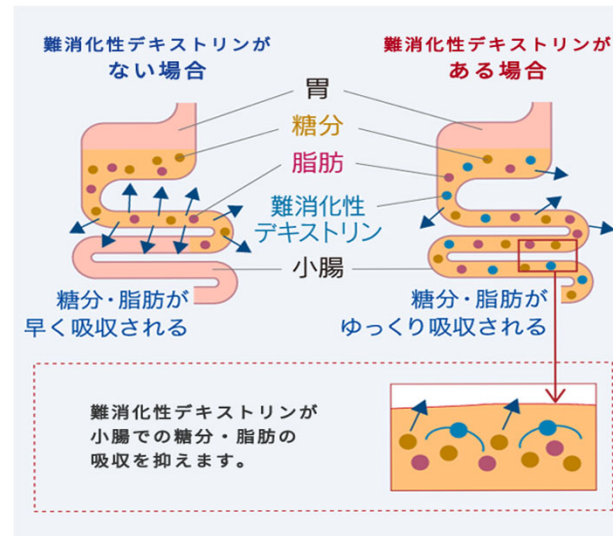
●1日摂取目安量／1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともにお召し上がりください。1日3包が目安です。

●関与成分／難消化性デキストリン(食物繊維として):5g

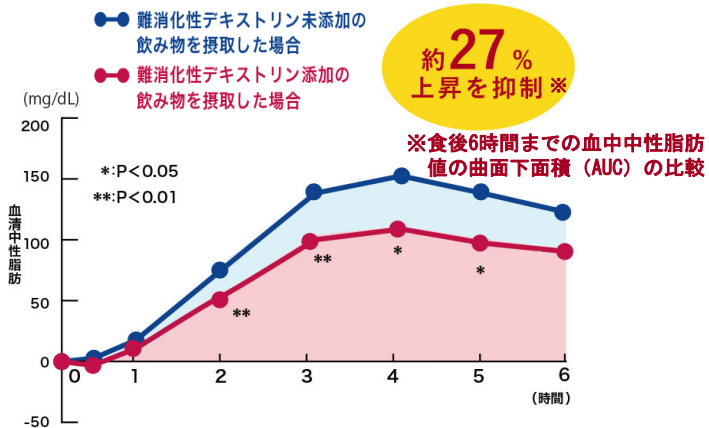
難消化性デキストリンが小腸での糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。



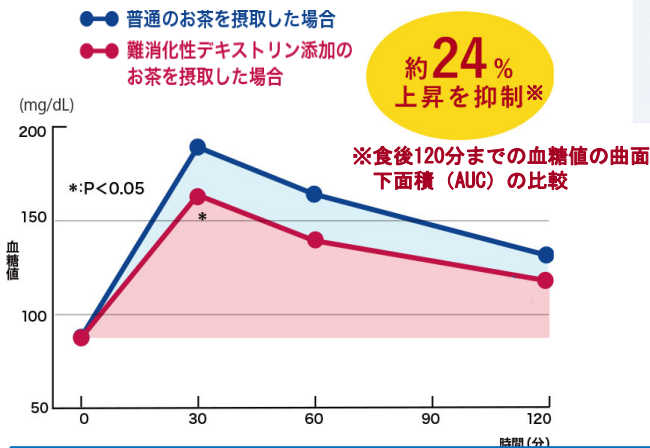
血中中性脂肪 **血糖** ※食後の血糖値が気になる方の科学的根拠もあります



食後血中中性脂肪値の変化



食後血糖値の変化



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

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

商品の詳細

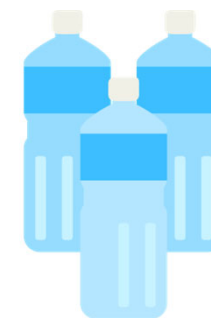
医薬基盤・健康・栄養
研究所ホームページ
「健康食品」の安全性・
有効性情報

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)



栄養成分一覧

		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
き1 な日 時の に好	スタイリー スパークリング 栄養成分は 500ml当たり	1日1回1本 (500 ml)	0 kcal	0 g	0 g	1.5~3.5 g	0.2~0.4 g	モノグルコシルヘ スperiジン 340 mg
食 事 の 時 に	黒烏龍茶 OTPP 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)



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・内臓脂肪が多めの方



トクホとは

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

トクホの活用(体脂肪・内臓脂肪) BMI・腹囲の値とトクホの活用について

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	-	

成人における肥満度の分類

分類	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	~	

あなたに合った「トクホ」はどれ？（体脂肪が多めの方）

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。

特定保健用食品許可品目の例（2023年3月1日現在）

食事の時に摂取するタイプ

お〜いお茶 カテキン緑茶 (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:170円、1L:300円、2L:560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・内臓脂肪

黒烏龍茶OTPP サントリー食品インターナショナル(株)

写真は350ml



- 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:160円、1.05L:429円、1.4L:552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/>

体脂肪・内臓脂肪

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

ガセリ菌SP株ヨーグルト 雪印メグミルク(株)



- 1日摂取目安量:1日1個(100g)を目安にお召上がりください。
- 関与成分 ガセリ菌SP株10億
- 内容量と希望小売価格
100g:110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
- 問い合わせ先/雪印メグミルク(株)
お客さまセンター 0120-301-369
ホームページ <https://www.meg-snow.com/>

体脂肪・内臓脂肪

ヴァーム スマートフィットウォーター (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 アラギン・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・内臓脂肪

好きな時/身体活動前や活動中に摂取するタイプ

ヘルシア緑茶α 花王(株)



- 1日摂取目安量:1本(1050mlは350ml)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
350ml:160円、1.05L:445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/花王 消費者相談室
0120-165-697
ホームページ
<https://www.kao.co.jp/healthya/>

体脂肪・内臓脂肪

特茶 TOKUCHA サントリー食品インターナショナル(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:170円、1L:338円、2L:676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・内臓脂肪

特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「お〜いお茶 カテキン緑茶」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。体脂肪が多めの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

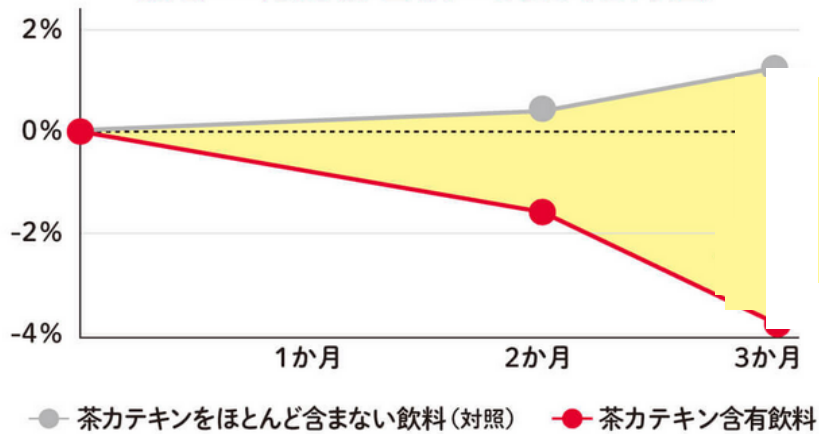
「お〜いお茶 カテキン緑茶」関与成分の作用メカニズム

“膵リパーゼ”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、体に脂肪が付きにくくなります。

脂肪吸収抑制の仕組み ガレート型カテキンの働き



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

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

お〜いお茶 カテキン緑茶 - 「健康食品」の安全性
報 (nibiohn.go.jp)



特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（内臓脂肪）

「ガセリ菌SP株ヨーグルト」雪印メグミルク株式会社



●許可表示

ガセリ菌SP株(Lactobacillus gasseri SBT2055)の働きにより、食事とともに召し上がることで脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助けるので、肥満気味の方で内臓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

1日1個(100g)を目安にお召し上がりください。

●関与成分

ガセリ菌SP株10億

摂取12週間における腹部内臓脂肪面積の変化量



肥満傾向 (BMI値: 25kg/m²以上30kg/m²未満、内臓脂肪面積: 80cm²以上) の20歳以上65歳未満の成人被験者101名(「ガセリ菌SP株」入りヨーグルト群: 52名、プラセボヨーグルト群: 49名)を対象に二重盲検無作為化並行群間比較試験を実施した。被験者は、「ガセリ菌SP株」入りヨーグルト100g(「ガセリ菌SP株」10億個)を摂取した群(男性: 27名、女性: 25名)、および「ガセリ菌SP株」を含まないプラセボヨーグルト100gを摂取した群(男性: 27名、女性: 22名)の2群に分け、それぞれのヨーグルトを1日1個、12週間毎日摂取した。

※プラセボヨーグルトは、「ガセリ菌SP株」を含まないヨーグルトです。
※結果には個人差があります。

出典 高野義彦ほか 薬理と治療, 41, 895-903, 2013

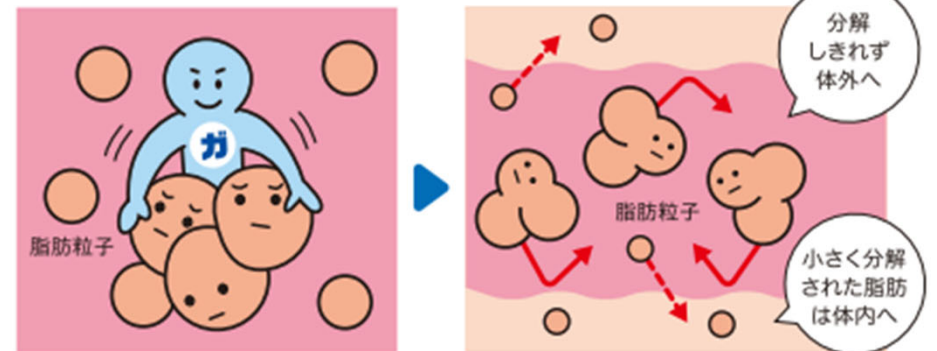
「ガセリ菌SP株」を用いた実験結果(研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な一報を事例として提示しています。)

「ガセリ菌SP株ヨーグルト」関与成分の作用メカニズム

「ガセリ菌SP株」が、食事から摂った脂肪の吸収を抑制

通常、食べ物の栄養素のほとんどは小腸で吸収されます。しかし、食事由来の脂肪が体内に吸収されにくくなるよう、「ガセリ菌SP株」が活躍! 過剰な脂肪の蓄積を防ぐことができます。

腸内での「ガセリ菌SP株」の働き



① 食事から摂取した脂肪粒子は小腸で「ガセリ菌SP株」の働きにより、大きくなる。

② 大きくなった脂肪粒子は、脂肪分解酵素の働きを受けにくくなるため、小腸では吸収されず、体外へ排出される。

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

[ガセリ菌SP株ヨーグルト - 「健康食品」の安全性・有効性情報 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「黒烏龍茶OTPP」 サントリー食品インターナショナル株式会社



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

●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、体に脂肪が付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

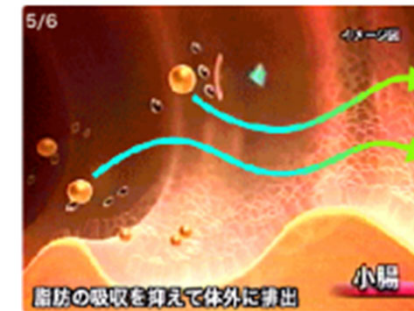
脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方は、お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。

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

「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

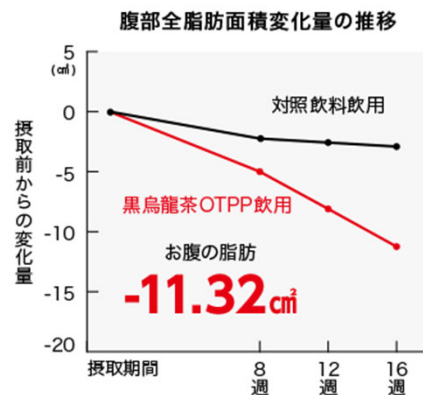
医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

「健康食品」の安全性・有効性情報

黒烏龍茶OTPP - 「健康食品」の安全性・有効性
(nibiohn.go.jp)



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

特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（内臓脂肪）

「ヘルシア緑茶α」 花王株式会社



●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。

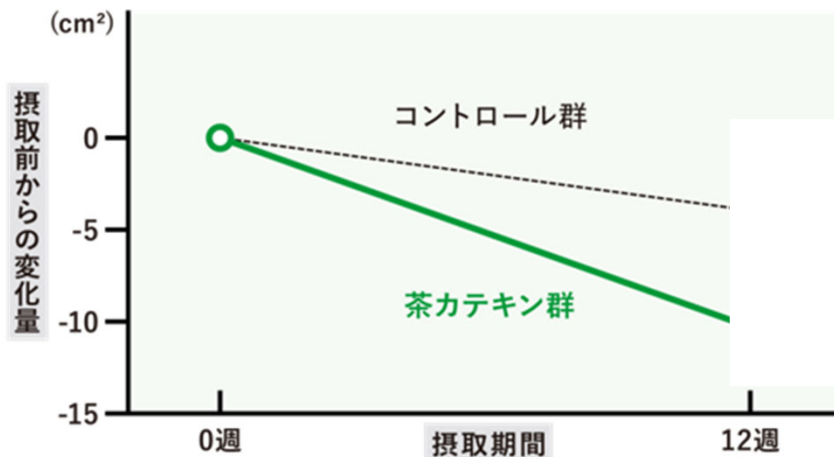
●1日摂取目安量

:1本(1050mlは350ml)を目安にお飲みください。

●関与成分

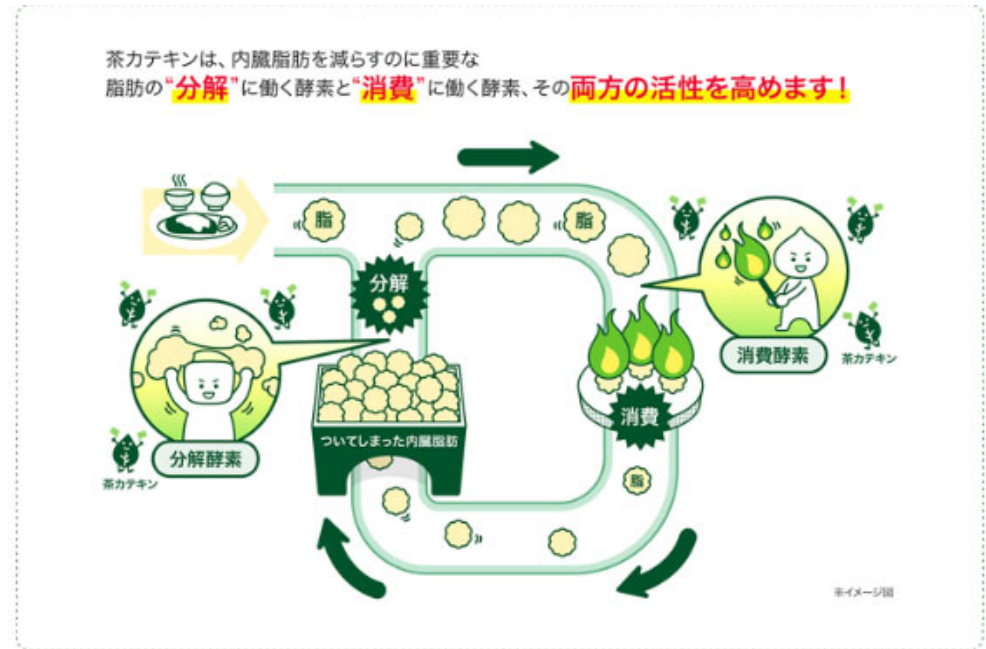
茶カテキン:540mg

腹部内臓脂肪低減効果



被験者: BMI24以上30未満の健康男女(平均腹部内臓脂肪面積108.5cm²)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

「ヘルシア緑茶α」関与成分の作用メカニズム



これにより、**内臓脂肪**を減らすことができます!

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/detail4122/



特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「特茶 TOKUCHA」 サントリー食品インターナショナル株式会社

「特茶 TOKUCHA」 関与成分の作用メカニズム



●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るので、体脂肪が多めの方に適しています。

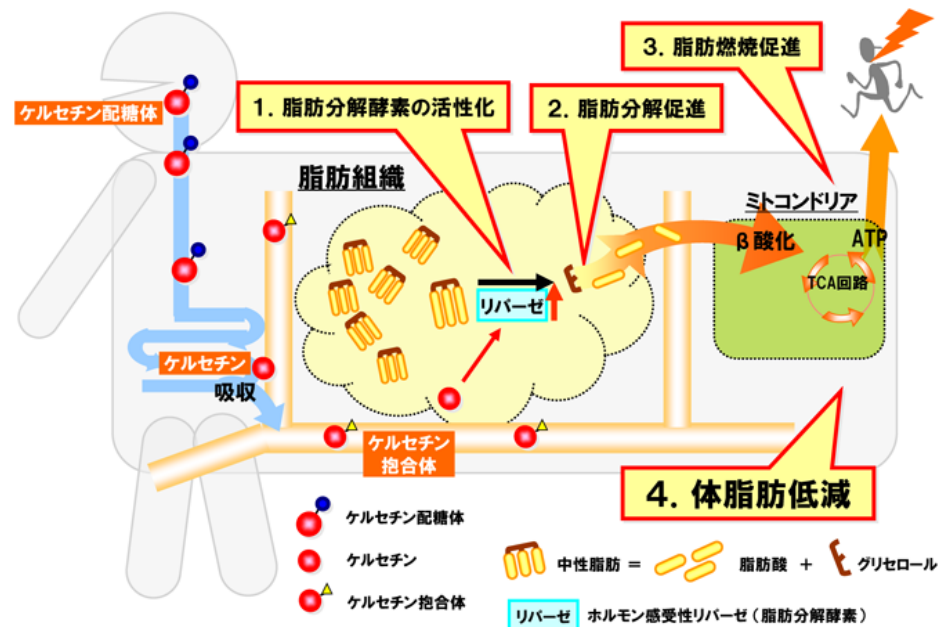
●1日摂取目安量

1日500mlを目安にお飲みください。

●関与成分

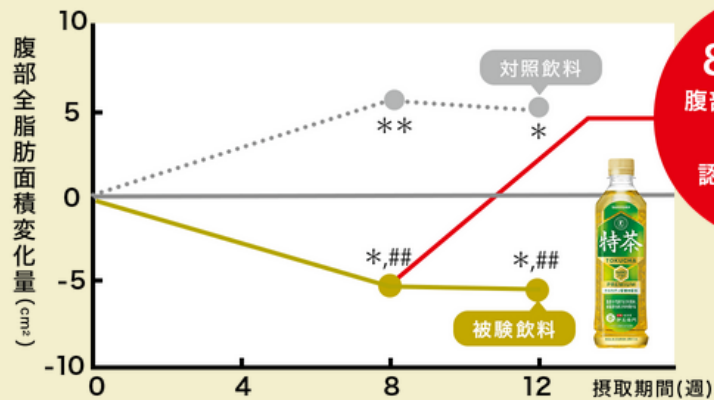
ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして)110mg

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)

腹部全脂肪面積変化量の推移



8週目から腹部全脂肪面積の低減が認められました。

被験飲料の対照飲料との差	平均値	信頼区間※
変化量 (cm ²)	8週: -10.58	-15.96 ~ -5.20
	12週: -10.30	-16.94 ~ -3.65

※ここでの信頼区間は95%です。信頼区間は、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, **p<0.01 0週と比較して有意差あり
#p<0.05, ##p<0.01 対照飲料群と比較して有意差あり

[試験内容]被験飲料:ケルセチン配糖体(イソクエルシトリンとして) 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198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、基準に基づいた有効性対象者172名についてのデータを解析した。
対照飲料群:89名(男:36名,女:53名),被験飲料群:83名(男:33名,女:50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歳以下の172名
※出典:薬理と治療 40(6) 495-503 (2012)

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)



特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（体脂肪）

「ヴァームスマートフィットウォーター」 株式会社明治

「ヴァームスマートフィットウォーター」関与成分の作用メカニズム



●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。

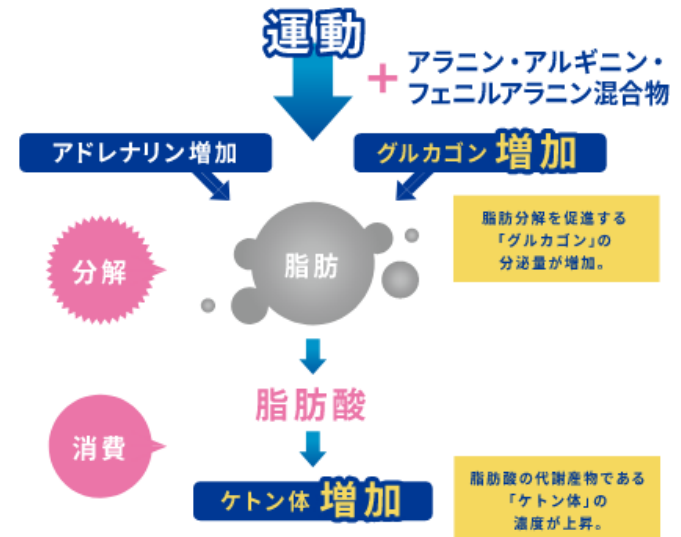
●関与成分

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。

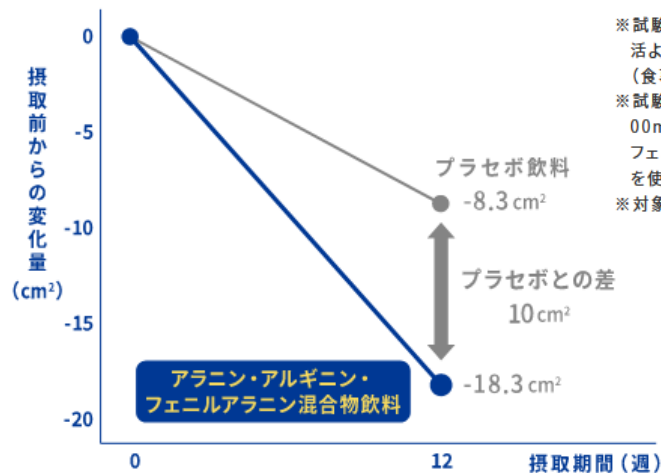
※ARFアミノ酸：アラニン・アルギニン・フェニルアラニン混合物

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/



栄養成分一覧

	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
お〜いお茶 カテキン緑茶 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)
ガセリ菌SP株 ヨーグルト 栄養成分は100g当たり	1日1個 100g	35 kcal	3.7 g	0 g	4.8 g - 4.8 g ・3.8 g -0g	0.10g	ガセリ菌SP株 10億
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)
ヘルシア緑茶α 栄養成分は350ml 当たり	1本 1050ml は350 ml	14 kcal	0g	0 g	3.9 g	0.1 g	茶カテキン 540mg
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 (イソケルシ トリンとして) 110mg
ヴァームスマート フィット 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	アラギン・アル ギニン・フェニ ルアラニン混合 物:1,500mg

2023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

コレステロールが気になる方



指導者用
(コレステロール)

トクホとは

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	39	34	なし
L D Lコレステロール (mg/dL)		120未満	120	140	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	170	なし

トクホの活用(コレステロール) 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	140	
Non-HDL コレステロール (mg/dL)	150	170	

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。

あなたに合った「トクホ」はどれ？（コレステロールが気になる方）

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。

特定保健用食品許可品目の例

(2023年3月1日現在)

食事の時に摂取するタイプ	好きな時に摂取するタイプ	置き換えタイプ
<p>お〜いお茶 カテキン緑茶 (株)伊藤園</p>  <p>●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:170円、1L:300円、 2L:560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</p> <p>コレステロール 体脂肪</p> <p><small>※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります</small></p>	<p>キトサン明日葉青汁 小林製薬(株)</p>  <p>●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/</p> <p>コレステロール</p>	<p>日清こめ油プラス 日清オイリオグループ(株)</p>  <p>●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.nisshin-oillio.com/</p> <p>コレステロール</p>

※消費者庁ホームページおよび公益財団法人日本健康栄養食品協会「トクホごあんない」より抜粋

特定保健用食品許可品目の例とメカニズム（コレステロール）

「お〜いお茶 カテキン緑茶」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。体脂肪が多めの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。

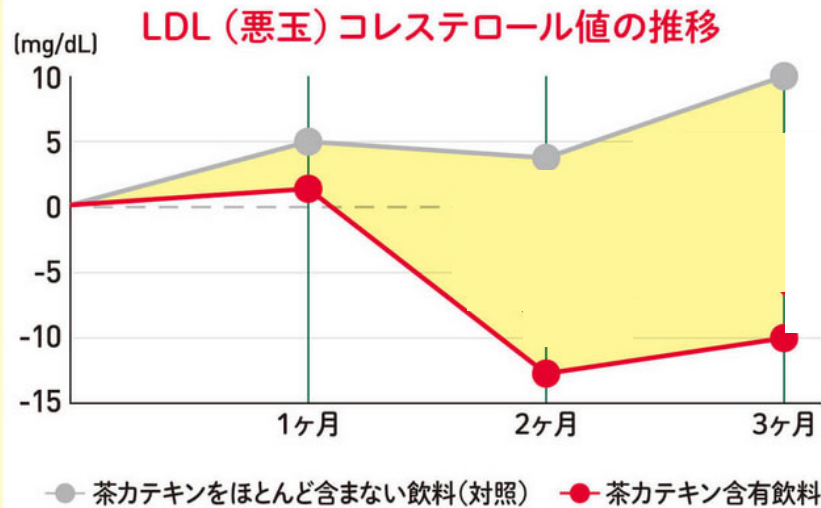
●関与成分

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



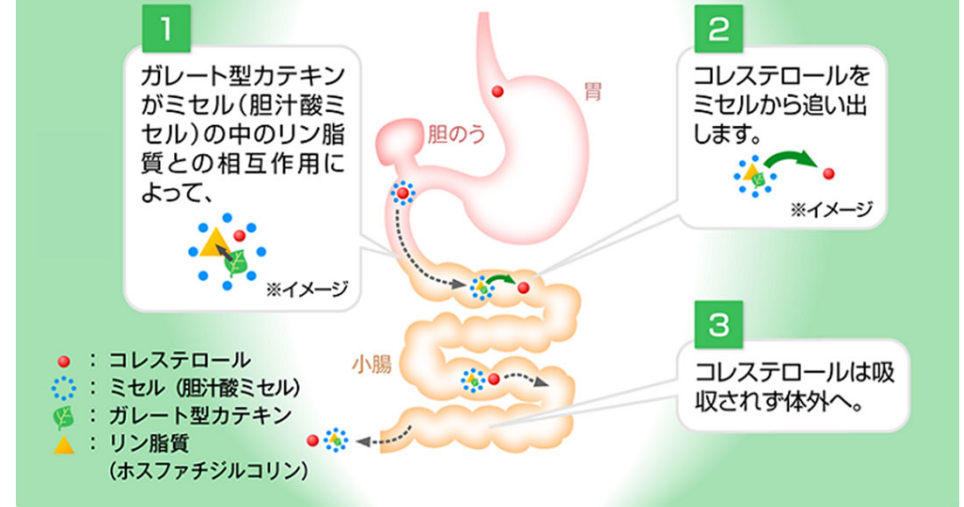
出典:Kajimoto O et al. J Clin Biochem Nutr 33, 101-111.(2003)から作図

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

「お〜いお茶 カテキン緑茶」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

お〜いお茶 カテキン緑茶 - 「健康食品」の安全性・

nibiohn.go.jp



特定保健用食品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。

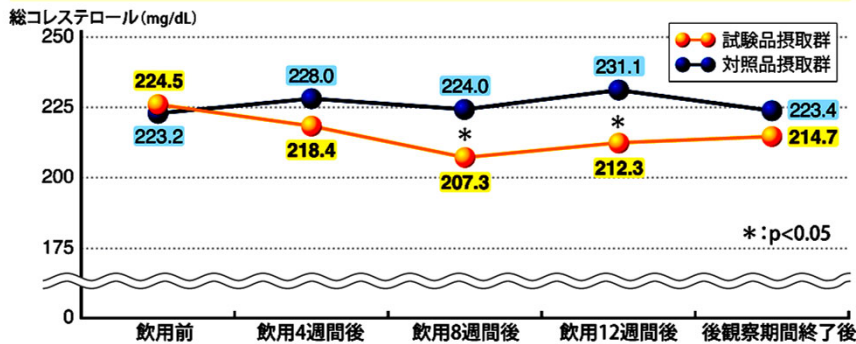
●1日摂取目安量

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

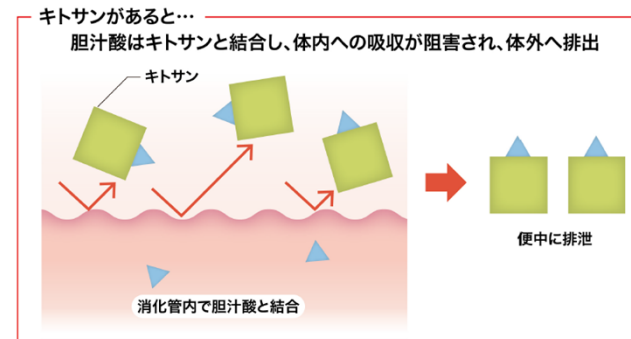
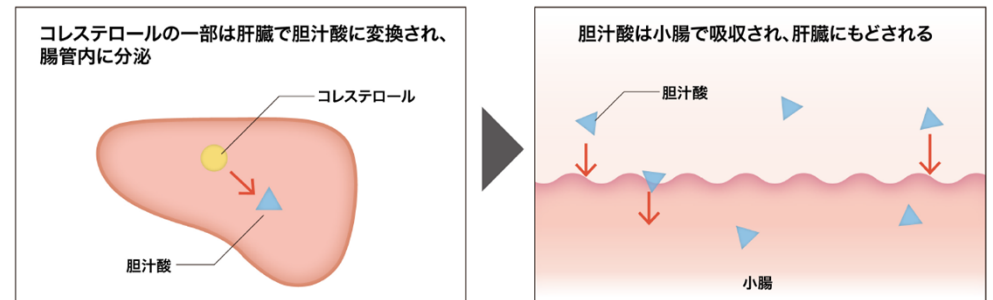
コレステロールが高めの被験者 37 名に試験品(キトサン配合明日葉青汁)、または対照品(※)を各 12 週間(1日3袋)飲用させたところ、試験品は対照品と比較して総コレステロール値に有意な低下がみられた。
※キトサンの代わりにマルトデキストリンを同量配合したもの



池口ら：日本食品新素材研究会誌, 7(2), 95-104, 2004

「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)



特定保健用食品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。

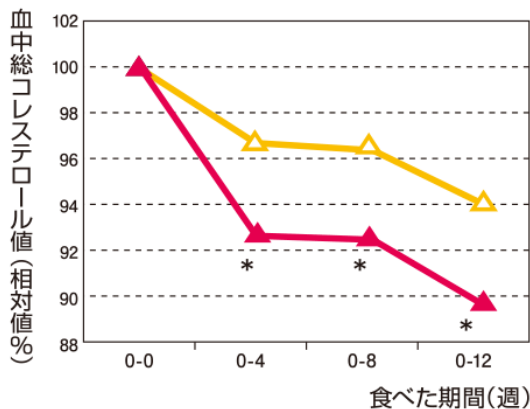
●1日摂取目安量

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

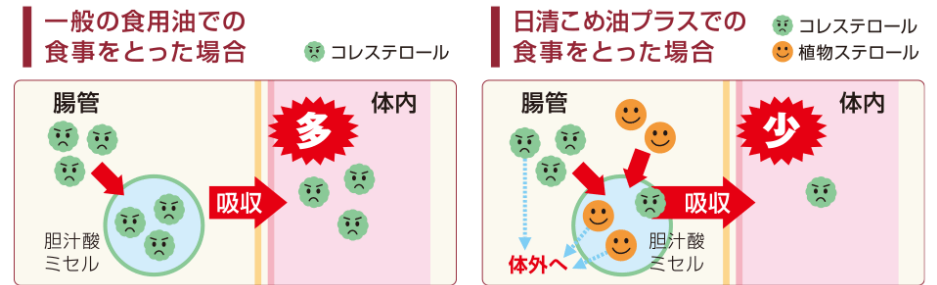
大きさ1杯(14g)で変わります。

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(1961)

「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、食事でも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 \(nibiohn.go.jp\)](http://nibiohn.go.jp)



栄養成分一覧

	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
お〜いお茶 カテキン緑茶 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 (394m g)
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 (2646m g)
こめ油プラス 栄養成分は14g 当たり	14 g	126 kcal	0 g	14 g	0 g	0 g	植物ステロール 0.45mg

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>

特定保健用食品許可品目の例

保健の用途					掲載 パンフレット	商品名	食品形態	関与成分	取得会社名
血圧	血糖値	中性 脂肪	体脂肪・ 内臓脂肪	コレステ ロール					
血圧					血圧	胡麻麦茶	茶系飲料	ゴマペプチド	サントリー食品インターナショナル(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						トマト酢生活 トマト酢飲料	清涼飲料水	酢酸	ライオン(株)
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	ヤクルト番爽麗茶	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	スタイリースパークリング	炭酸飲料	モノグルコシルヘスペリジン	(株)伊藤園
		中性 脂肪	体脂肪・ 内臓脂肪			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)	サントリー食品インターナショナル(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)	サントリー食品インターナショナル(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)
			体脂肪・ 内臓脂肪	コレステ ロール	体脂肪 内臓脂肪	お〜いお茶カテキン緑茶	茶系飲料	茶カテキン	(株) 伊藤園
			体脂肪・ 内臓脂肪			ガセリ菌SP株ヨーグルト	はっ酵乳	ガセリ菌SP株	雪印メグミルク(株)
		中性 脂肪	体脂肪・ 内臓脂肪			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)	サントリー食品インターナショナル(株)
			体脂肪・ 内臓脂肪			ヘルシア緑茶α	茶系飲料	茶カテキン	花王 (株)
			体脂肪・ 内臓脂肪			特茶 TOKUCHA	茶系飲料	ケルセチン配糖体 (イソクエルシトリンとして)	サントリー食品インターナショナル(株)
			体脂肪・ 内臓脂肪			ヴァームスマートフィットウオー 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・ 内臓脂肪	コレステ ロール	コレステ ロール	お〜いお茶カテキン緑茶	茶系飲料	茶カテキン	(株) 伊藤園
						キトサン明日葉青汁	粉末清涼飲料	キトサン	小林製薬(株)
						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)