



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



公益財団法人日本健康・栄養食品協会

## 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(トクホ)について

### 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。

(例) 血圧への効果を確認する試験 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、人を対象にした過剰摂取、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



3倍量



12週間以上



# 130を超えたら血圧高め

「高値血圧」は生活習慣病(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。

I 度高血圧の方は、専門家にご相談のうえ、お召し上がりください。

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

## 具体的なトクホの使い方・有効性



### 使い方(例)

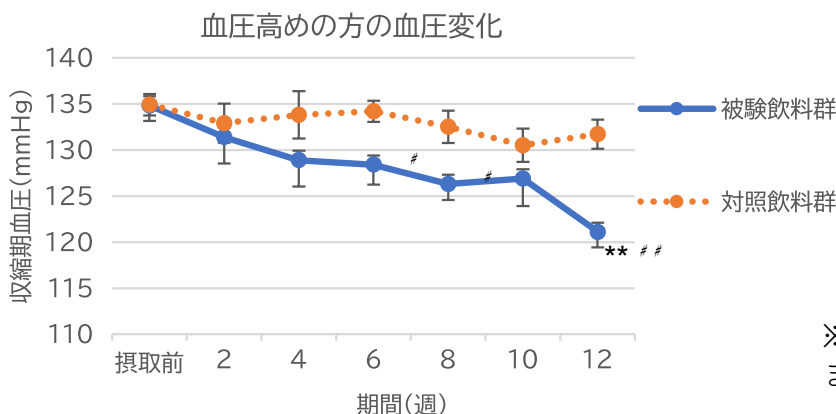
1日1本(350 ml)を目安に、お好きなタイミングでお飲みください。

#### ●許可表示

本品はゴマペプチドを含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。

#### ●関与成分

ゴマペプチド(LVYとして) 0.16 mg



血圧高め※の方35名での試験結果。  
6週目から血圧低下が認められ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

※収縮期血圧130-139 mmHg  
または拡張期血圧85-89 mmHg

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)

## 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。



### 許可品目の例

(2024年6月現在)

#### 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)

血圧

- 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

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

##### 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)

血圧

- 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/(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/>

#### サプリメント タイプ

##### マリンペプチド

血圧

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/>





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



公益財団法人日本健康・栄養食品協会

## 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(トクホ)について

### 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。

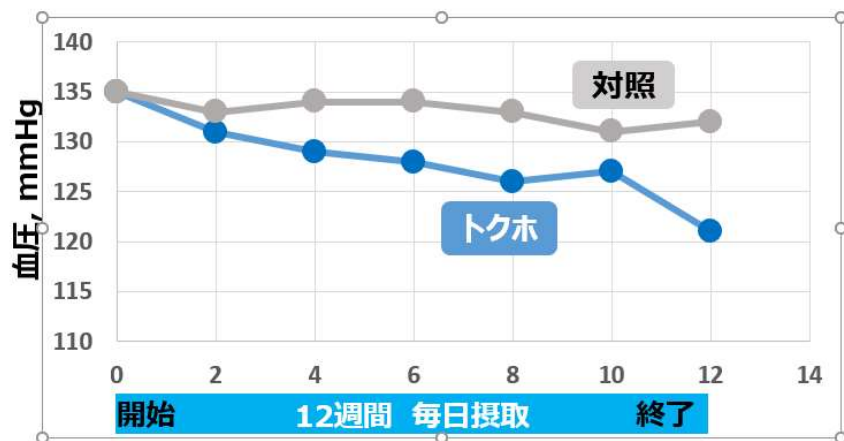
食品なので効果は一時的または緩やかで、有効性の確認に要した試験期間は製品により  
異なります。製品の多くは **2~3か月の継続摂取** がお勧めです。

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。

(例)血圧への効果を確認する試験 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、人を対象にした過剰摂取、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。

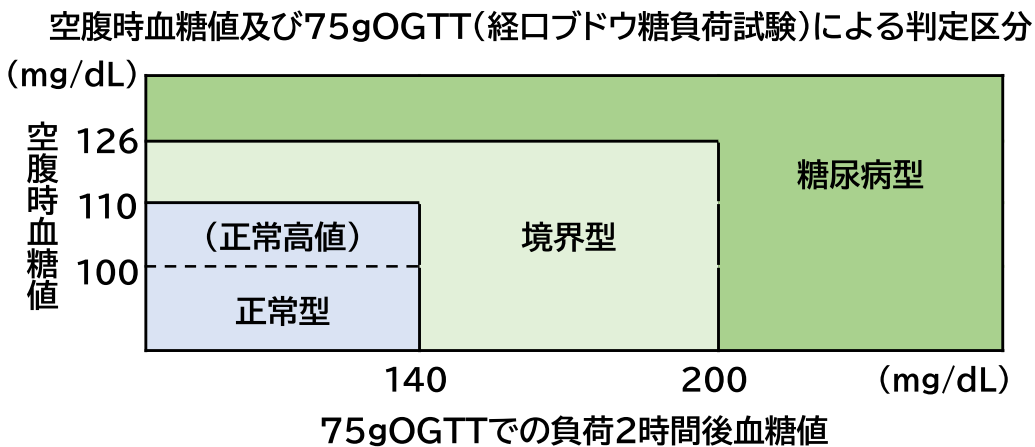
- ・過剰摂取試験(3倍量以上4週間)
- ・長期摂取試験(1日量12週間以上)
- ・食品安全委員会での審査



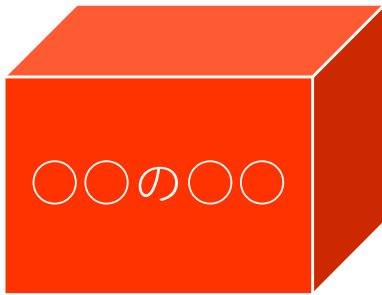
## 空腹時血糖値が100mg/dLを超えたら要注意

「正常高値」「境界型」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りはじめた方・気になる方に適しています。

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
空腹時血糖値 mg/dL	100 以上	126 以上	
HbA1c(NGSP) %	5.6 以上	6.5 以上	



## 具体的なトクホの使い方・有効性



### 使い方(例)

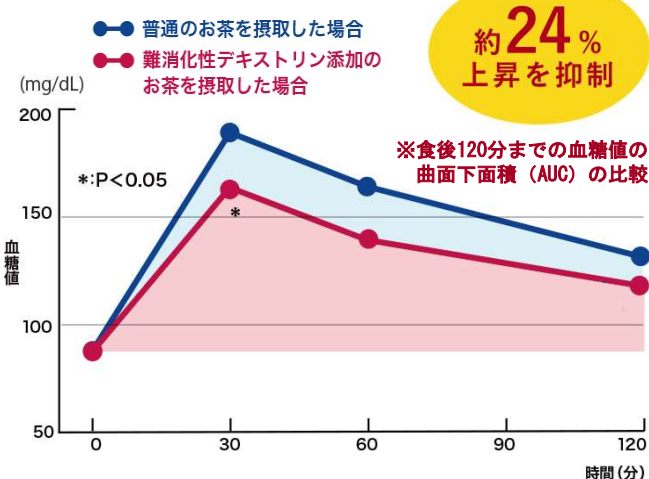
1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともに召し上がりください。1日3包が目安です。

### ●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。

### ●関与成分

難消化性デキストリン(食物繊維として) 5g



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ました。  
 出典: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)

普通のお茶群:89.7±2.1mg/dL

難消化性デキストリン添加のお茶群:88.6±1.5mg/dL

## 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）

食後の血糖値関連のトクホは、食事とともに摂取することによって効果が期待できるものがほとんどです。数多くの種類がありますので、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よ。

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

(2024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  
200ml 紙パック:110円(税別)  
500ml PET:200円(税別)  
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:ネオコトラーノール 663 $\mu$ g
- 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: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





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



公益財団法人日本健康・栄養食品協会

## 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(トクホ)について

### 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  
異なります。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。

(例) 血圧への効果を確認する試験 収縮期血圧の変化



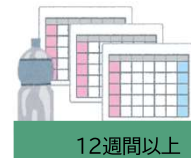
この製品は  
12週間で  
効果を確認  
しているね。



### 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、人を対象にした過剰摂取、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



## 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、

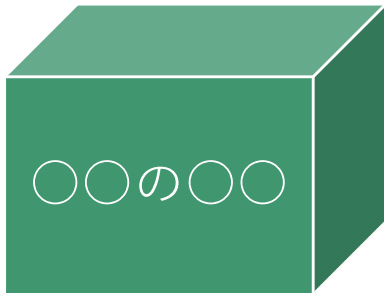
その保健の用途に係る効果が確認されています。

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	

## 具体的なトクホの使い方・有効性



### 使い方(例)

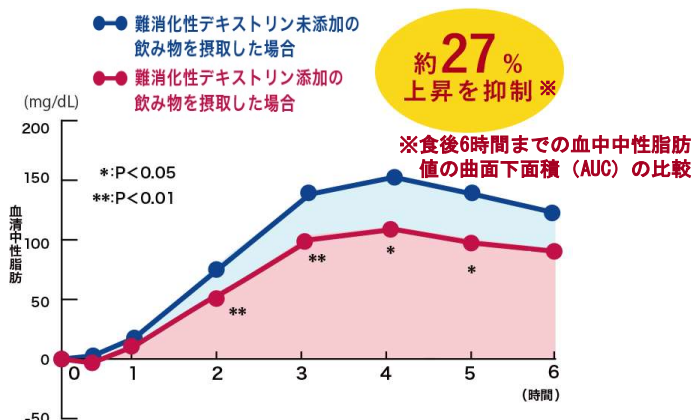
1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともにお召し上がりください。1日3包が目安です。

### ●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。

### ●関与成分

難消化性デキストリン(食物繊維として) 5g



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ました。

出典: 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

# 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。



（2024年6月現在）

## 許可品目の例

### 1日の好きな時に（中性脂肪の合成を抑制）

DHA入りリサラーソーセージ  
マルハニチロ(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  
マルハニチロ お客様相談室  
TEL.0120-040826

- ホームページ <https://www.maruh-nichiro.co.jp/resara/index.html>



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、 写真は350ml  
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  
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

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 写真は490ml

- 内容量と希望小売価格  
490ml:170円、1.47L:370円(税抜)

- 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>



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

- 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

- お問い合わせ先  
ホームセンター  
通信販売・ネット販売

- お問い合わせ先  
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

※食後の血糖値が気になる方の科学的根拠もあります



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

公益財団法人日本健康・栄養食品協会

## 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 人での効果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議、消費者庁による効果の審議

## 特定保健用食品(トクホ)について

### 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。

(例)血圧への効果を確認する試験 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、人を対象にした過剰摂取、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議





## BMI25以上で体脂肪・内臓脂肪が多め

BMI23以上25kg/m<sup>2</sup>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。

専門家にご相談のうえ、お召し上がりください。

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 <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup> )	
	低体重	
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

## 具体的なトクホの使い方・有効性

### 使い方(例)

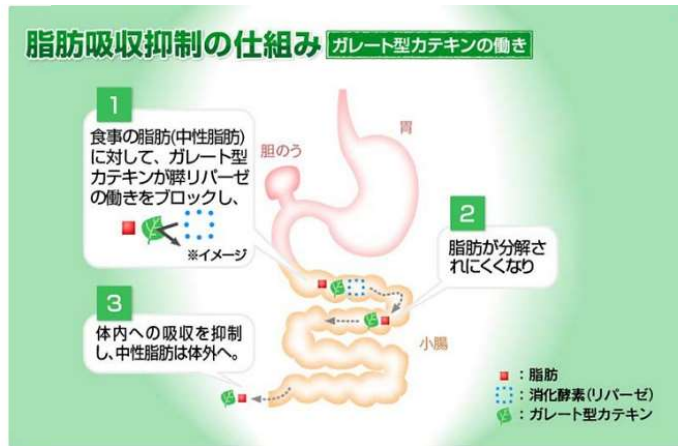
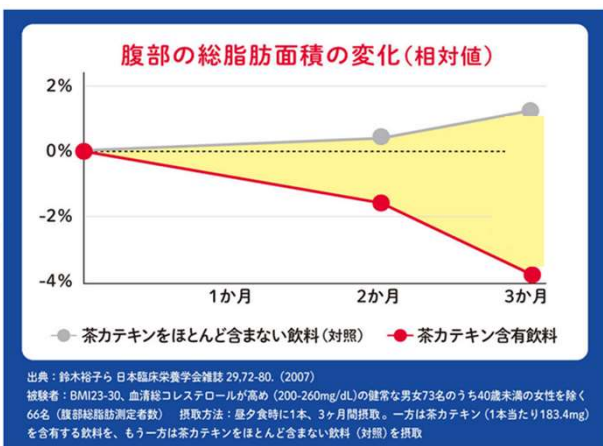
1日2本、食事の際に1本を目安にお飲みください。

### ●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。**体脂肪が多めの方や**コレステロールが高めの方に適しています。

### ●関与成分

茶カテキン:197mg



# あなたに合った「トクホ」はどれ？（体脂肪・内臓脂肪が多めの方）

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。



## 許可品目の例

(2024年6月現在)

### 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>

体脂肪

コレステロール

※コレステロール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 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(イソケルシトリンとして)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

#### 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

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

#### 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・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/(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



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



コレステロールが高めの方

公益財団法人日本健康・栄養食品協会

## 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 人での効果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、消費者庁による効果の審議

## 特定保健用食品(トクホ)について

### 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。

(例)血圧への効果を確認する試験 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、人を対象にした過剰摂取、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





# 120を超えたらLDLコレステロールが高め

「境界域高LDLコレステロール血症」は、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。専門家にご相談のうえ、お召し上がりください。

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。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より引用

## 具体的なトクホの使い方・有効性

### 使い方(例)

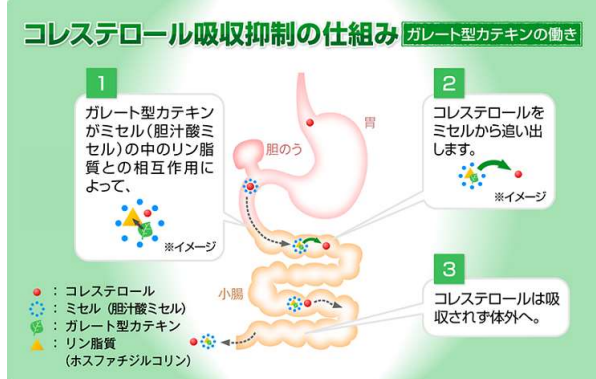
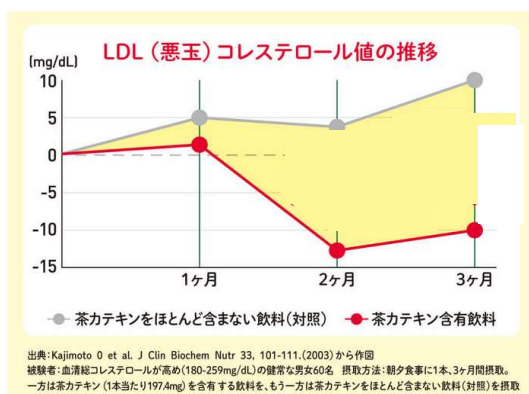
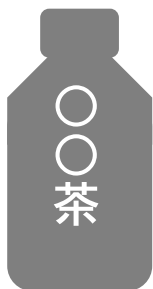
1日2本、食事の際に1本を目安にお飲みください。

### ●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。

### ●関与成分

茶カテキン:197mg





## 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。



### 許可品目の例

(2024年6月現在)

#### 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



コレステロール  
体脂肪

- 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>  
※体脂肪が気になる方の科学的根拠もあります

#### 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)



コレステロール

- 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>

#### 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)



コレステロール

- 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/>



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



公益財団法人日本健康・栄養食品協会

## トクホは国の許可品です

特定保健用食品(トクホ)は、  
健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、  
血圧・血糖値・中性脂肪・体脂肪・内臓脂肪・コレステロール・歯の健康などの  
保健の用途の表示が許可されている食品です。  
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(トクホ)について

### 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「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。

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  
異なります。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。

この製品は  
12週間で  
効果を確認  
しているね。



(例) 血圧への効果を確認する試験 収縮期血圧の変化



### 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、人を対象にした過剰摂取、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






## 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

口腔の健康は全身の健康の第一歩です。

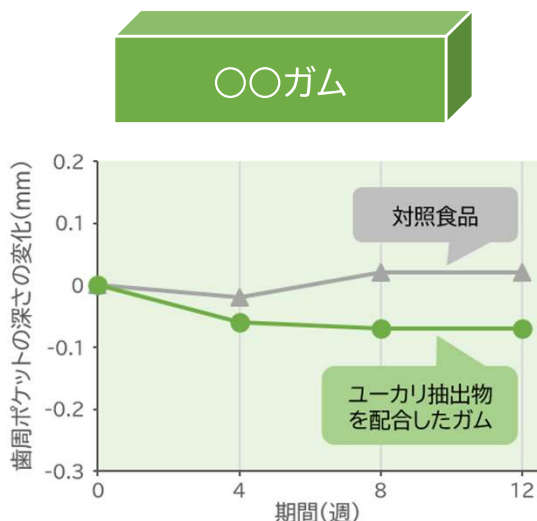
むし歯、歯周病、歯の喪失やそれ以外の歯・口腔に関わる疾患等により咀嚼機能が低下すると、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。

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。

<p>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。</p>	<input type="checkbox"/> 何でもかんで食べることができる <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ほとんどかめない
 <p>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。かみにくい、またはほとんどかめない場合は、歯科受診しましょう。</p>	
<p>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。</p>	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> ほとんど摂取しない
 <p>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。</p>	
<p>Q. 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。</p>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない <input type="checkbox"/> いいえ
 <p>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。</p>	

※「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

## 具体的なトクホの使い方・有効性



使い方(例)

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。

●許可表示

本品はユーカリ抽出物を配合しているので、歯垢の生成を抑え、歯ぐきを健康に保ちます。

●関与成分

ユーカリ抽出物(マクロカルパールCとして)

20~49歳の男女97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、歯垢の生成が抑えられ、歯ぐきを健康に保つことが明らかになりました。

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

# あなたに合った「トクホ」はどれ？（歯や歯ぐきの健康が気になる方）

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。**



## 許可品目の例

(2024年6月日現在)

### 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:160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、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>

#### 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:150円(税別)、143g: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、通信販売
- 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>

#### 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>