

ヨーグルトという身近な題材での講演会でしたが、時間の制約上、疑問や質問への対応が十分とは言えませんでした。今回、森田先生から質問に対するお答えを頂きましたので、どうぞご覧ください。



### Q1 特定保健用食品（トクホ）の位置づけは

保健機能食品にはトクホ(特定保健用食品)と栄養機能食品がありますが、トクホは内閣府消費者庁の承認を受け、科学的根拠のもとに疾病のリスクの低減に役立つ食品で、保健の効果を表示することができます。とはいえトクホは、医薬品と異なりあくまでも食品の範疇です。このトクホと栄養機能食品の違いは、承認を受けているか否かの違いで、後者は健康食品の扱いですので効能を謳うことはできません。

### Q2 ヨーグルトの最も適した食べ方、量は？ 効果に違いは出るのか

生菌の機能を謳っている製品であれば、食後にヨーグルトを食べるのが良いでしょう。量については、ヨーグルトの中には、乳等省令で定められた寒天培地で乳酸菌が1ml当たり1000万以上の数で生きています。一度にたくさん食べるより、毎日、食べる方が、効果が期待できると感じます。効果がない場合は、同じ効果を謳う違う製品を食べてみるのも手かもしれません。

またお腹の調子が悪くなった場合はその製品や乳酸菌の菌株が身体に合わないということで、すぐに食べるのを中止し、他のヨーグルトに替えてみてください。



### Q3 ヨーグルトと錠剤の効果のほどは

ヨーグルトの場合は、数週間の品質保持期限や、冷蔵保存が要求されますが、錠剤だと、その期間はぐんと延びて、乳酸菌など細菌の機能を保証できます。一般に錠剤の形態では常温保存ができるので、管理も楽です。効果は同じです。

### Q4 ピロリ菌を除菌できる乳酸菌はあるのか

明治乳業の*Lactobacillus gasseri* (ガセリ菌) のLG21株でつくったヨーグルトの摂取によりピロリ菌数が減ると言われていますが、完全に除菌することはできません。摂取を止めると菌数は元に戻ると考えるのが妥当でしょう。ピロリ菌の除菌には、抗生剤を使った医療処置が必要です。なお、「明治プロビオヨーグルトLG21」はトクホの承認を受けていません。

### Q5 LBB 1、ガセリ菌SP株、ピフィス菌BE80、乳酸菌1073R-1、ピフィス菌BB536、LG21 乳酸菌などの菌種を使った製品が特有の効果を謳っているが、ほんとうにその効果はあるのか

現在、ヨーグルトで、皮膚の調子を整える、インフルエンザの予防、花粉症の緩和、アトピー性皮膚炎に効く、ピロリ菌を除菌する、という機能で、トクホに認可された製品はないでしょう。整腸効果を機能とするトクホの製品は多く認可されています。なお、各メーカーの販売する個々の製品が何らかの機能でトクホの認可を受けているか、いないかに関しては、内閣府消費者庁のHPIに、製品や菌株の一覧があります。 <http://www.caa.go.jp/foods/>

