

# 食品の機能

## 1. 食品の3つの機能とは

食品は人が健康を維持するのに必要であり、生体と密接に関係しています。その機能は 3 つに分類されています。

第一の機能は最も重要な**栄養機能**であり、生命の維持に必要な栄養素を供給する機能です。炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど食品に含まれる栄養素を生体に取り入れ、エネルギー源としたり、体を構成したりする機能です。

第二の機能は**感覚機能**で、食品の嗜好性に対する機能です。味、色、香り、食感など、おいしいと五感で感じる味嗅覚応答機能です。「ただ生きるために食べる時代」から「おいしく食べる時代」に移り、この二次機能は満足感、充実感を味あわせてくれる大事な機能です。

この2つの機能のほかに、注目されているのが**第三の機能**です。三次機能は**生体調節機能**や**生体防御機能**であり、健康の維持増進、病気の回復と予防などを可能にする働きがあるとされています。

三次機能をもった成分を機能性成分と言い、食物繊維はその代表的なものです。

食物繊維はエネルギー源やからだの構成成分ではありませんが、消化管内で特有の生理機能を発揮して疾病の発生を予防します。

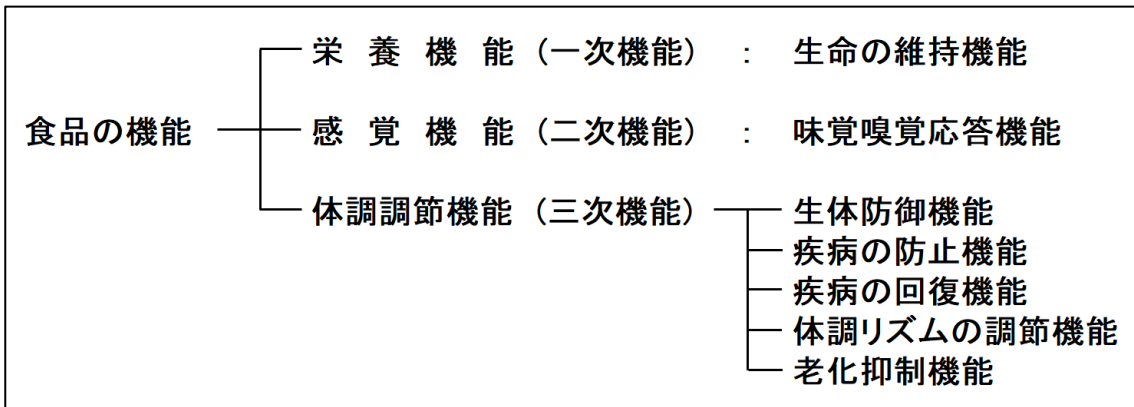


図1 食品の機能

## 2. 機能性成分の主な生理作用とは

機能性成分には、次のような作用があります。

### (1) 生体の防御作用

リンパ系を刺激したりして免疫力を強化する作用があり、病原菌や癌細胞に対する抵抗力を高める。

### (2) 疾病の予防と回復

血糖値を正常に保ったり、血中コレステロール値の上昇を抑制したりする作用や抗癌作用があり、糖尿病、高脂血症、動脈硬化症、癌などの予防や治療に効果が期待されます。

### (3) 体調リズムの調節

乳などの中にはホルモン様作用の物質が多く含まれ、体調のリズム調節を行っています。また、カルシウムや鉄の吸収を促進するなど、吸収機能を調節する作用などもあります。

### (4) 老化抑制

生体の老化は生体膜や組織膜中の過酸化が原因とされていますが、カテキン類やビタミン C、ビタミン E などは活性酸素の生成を抑制し、過酸化脂質の蓄積を少なくし老化を防止する効果があると言われています。

## 3. 食品の三次機能の機能性を表示するには

市場に「健康食品」と呼ばれる食品が数多く流通していますが、通常の食品は、食品の機能性を表示することはできません。機能性を表示することができる食品は、これまで国が個別に許可した**特定保健用食品**（トクホ）と、国の規格基準に適合した**栄養機能食品**に限られていました。

そんな中、消費者が正しい情報を得て食品を選べるように、食品の機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やすため、平成 27 年 4 月に、新しく「**機能性表示食品**」制度がはじまりました。「機能性表示食品」については次回以降に解説します。

## 4. 参考資料

関本純子：「やさしい栄養学入門」一般社団法人日本パン技術研究所

消費者庁HP：「機能性表示食品に関する情報」

2020 年 2 月