



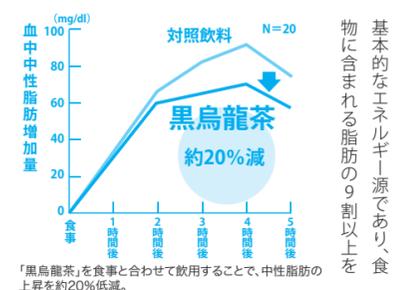
# トクホで身につく一歩進んだ健康習慣

「トクホ」とは「特定保健用食品」の略で、健康への効果を明示できる許可を受けた飲料、または食品のこと。サントリーと日清食品のトクホへの取り組みをご紹介します。「健康にどう役立つのか」「どんなときに摂取すればいいのか」といった、気になる「ツボ」を皆さまにお伝えいたします。

## 中性脂肪を気にせず 食事を楽しむために

中国語で会話する2人の中年男性が、脂っこいごちそうを食べながら、合間に黒烏龍茶をこく。このコマシヤルを憶えている人も多いのではないだろうか。2006年5月に発売されたサントリーの「黒烏龍茶」はパッケージに「脂肪の吸収を抑える」と明示されている通り、「中性脂肪の上昇を抑え」、「脂肪の排出を促進し」、「脂肪がつきにくい体をつくる」といった効果が認められた。特定保健用食品(トクホ)です。

## 水と生きる SUNTORY



占めるといわれています。つまり、人体に必要な不可欠であり、なにを食べるにせよ避けられない成分。しかし過剰な摂取は肥満や血液ドロドロのもとに…。「黒烏龍茶」はこういった中性脂肪の性質に着目し、「健康に良いから」というだけではなく、「食事を楽しむため」という打ち出しで、健康志向の消費者に幅広く受け入れられています。

## グループで得た成果を “個”にフィードバック



品質維持に欠かせない官能検査。新しい茶葉が届くたび、技術者がその鼻と舌で香りや風味を直接確かめている。

サントリーが缶入り烏龍茶を発売したのは1981年のこと。以来、同社はその健康効果を研究

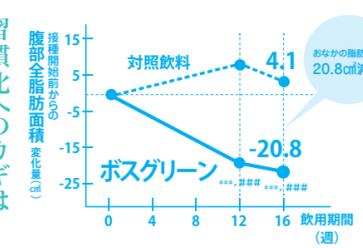
し続け、実験と検証による裏付けのある商品として、「黒烏龍茶」が誕生しました。烏龍茶葉の産地である福建省をはじめとした中国南部では、脂肪分摂取量に対する肥満の割合が少なく、この現象もヒントになったとか。



成分研究から商品開発までの各部門の機能が集積している、「サントリー商品開発センター」(神奈川県川崎市)。

## 習慣化へのカギは 健康と美味しさの両立

確たる技術基盤を持つサントリーの研究から生まれたトクホ商品に含まれる健康への有効成分は「黒烏龍茶」の「ウーロン茶重合ポリフェノール」、「伊右衛門特茶」の「ケルセチン配糖体」、そして「胡麻麦茶」の「胡麻ペプチド」など(各商品の詳しい紹介は9ページ)へ、実に様々。そして、これらの成分が健康に好影響を与えるためには、当然、一定期間の継続的な摂取が必要になります。



「ボスグリーン」を1日1本継続飲用した結果、腹部の脂肪面積が20.8cm減少するなど、体脂肪の低減が認められた。

「BOS」から今年の1月に新登場したトクホ商品「ボスグリーン」は、「コーヒー豆マンノオリゴ糖」による体脂肪の低減効果をもつ「豆ごと」に焙煎の度合いを変え、香り高い浅煎り豆とココのある深煎り豆をバランスよく配合する「BOS」の肝とも言える製造法を維持し、缶コーヒーとしての美味しさを損なわない仕上がりを見せています。

## 「黒」の健康パワー!

- 「黒烏龍茶」の「黒」は、健康成分である「ウーロン茶葉重合ポリフェノール」の、色のイメージを表しています(「黒烏龍茶」には350mlあたり70mg配合)。烏龍茶に限らず黒ゴマ、黒豆、海藻類といった黒い食べものには、肌のシミの原因でもある酸素の酸化を抑える働き(抗酸化作用)や身体を温める効果などがあるとされているので、健康と美容に役立つ一歩として、ひと品の「黒いおかず」はいかがですか?

## 第6の栄養素 食物繊維の不足に着目

人体に必要な数々の栄養素の中でも、主に熱となりエネルギーとして利用される炭水化物、筋肉や血液をつくる素になるたんぱく質、そして炭水化物と同じくエネルギーとして使われ、それ以外に体温調節や内臓の活動などにも役立つ脂質の3つは特に重要で、さらにこれら3つの働きをサポートするビタミンと身体機能の維持や調節に欠かせないミネラルの2つを含めた5成分は、私たちにとって必要不可欠な「5大栄養素」と言われています。



種皮にサイリウムを含むインドオオバコ。インドでは便秘の治療薬としても使われているとか。

## サイリウム配合カップ麺 便秘の解消に役立つ

インドオオバコの種皮に含まれる食物繊維・サイリウムの優れた点は、水分をよく吸いとる保水性と、吸った水分を保持しながら数倍にふくらむ膨潤性にあります。このような特性を持つサイリウムを配合した日清食品の「サイリウムヌードル」は、麺にこの食物繊維を練り込むことで排便を正常に戻す働きのみならず、胃の中で膨らんで満腹感をもたらし、食へ過ぎを抑える効果を期待することもできます。



麺の内層と外層でそれぞれ異なる配合を用いる「3層麺製法」は、日清食品の様々な商品に活用されている。

## 商品開発を加速させる 新研究所の誕生



この3月に本格始動した「the WAVE」。その外観は「麺と切刃」をイメージしている。

1958年に誕生した世界初の即席麺「チキンラーメン」と、1971年に登場した同じく世界初のカップ麺「カップヌードル」など、日清食品が半世紀以上に渡って発売してきたインスタント食品は数知れず。

**はみだし コラム**

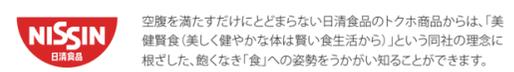
### ② 整腸作用とはつまり?

今回の特集にあたり、Watto!編集部でもサイリウム食品を一定期間、試してみました。するとあら不思議、お腹の緩い男性スタッフにもなぜか効果が表れたのです。この話を日清食品にしたところ「サイリウムは吸水と保持にも優れた食物繊維なので、便の水分量を適度に調整し、その結果、通じが改善されたのかもしれない」とのこと。下し気味のお悩みを持つ方々も、物は試しと、ぜひ食習慣に取り入れてみてください。

### トクホのプチヒストリー

「特定保健用食品」(トクホ)とは、一定期間の検証データに基づき、消費者庁の認可を受けて「おなかの調子を整える」「脂肪の吸収を抑える」といった健康への効能・効果を明示できる食品のことで、その導入は1991年にまでさかのぼります。当初は厚生労働省の所轄で、2009年9月より消費者庁に所管が変更されました。「トクホ」の第1次ブームは「メタボリックシンドローム」が流行語にもなった2006年頃で、サントリーの「黒烏龍茶」などが大きなヒット商品となっています。その後、市場はいったん落ち着き、2012年頃から再び再燃。日清食品の「サイリウムヌードル」をはじめ、特に昨年後半から新商品が数多く登場し始め、この第2次トクホブームは、2014年以降も市場を賑わすと予測されています。

**トクホ商品一例**  
ヘルシア / 花王  
メッツコーラ / キリン  
ソファール / ヤクルト  
オールブラン / ケロッグ  
賢者の食卓 / 大塚製薬



空腹を満たすだけでなくとどまらない日清食品のトクホ商品からは、「美健賢食(美しく健やかな体は賢い食生活から)」という同社の理念に根ざした、飽くなき「食」への姿勢をうかがい知ることができます。

## エコサマーをお助けする

### 涼感グッズ PICKUP!!

#### 1 アイテム 品質へのこだわりが自慢の夏インナー スゴ衣 天綿 爽快感さらっと タンクトップ



吸汗速乾性と通気性・接触冷感機能を備えた、綿100%の夏に嬉しいこだわりインナー。しなやかな風合いと肌離れのよさは毎日着たくなるスグレモノ。アウターに合わせ8色を展開。ウエストにフィットしライもスッキリと。

価格:3564円(税込)  
サイズ:M/L/LL  
カラー:ベージュ/ブラック/クリーム/ブラウン/オレンジ/ピンク/パープル/ホワイト  
株式会社ワコール お客様センター  
☎0120-307-056 (平日9:30~17:00)  
http://www.wacoal.jp/

Wacoal

#### 2 アイテム 背中の上と脇の下をW冷却! 冷タスキ



首の付け根あたりの、熱をとるといわれているツボ「大椎」と、熱がこもりやすい脇の下を直接冷却して、ひんやり感を維持してくれる涼感アイテム。タスキ型なので動きやすく、外でのお仕事やスポーツにもオススメ。銀イオンの力で、防臭効果も長続き。

価格:4990円(税込)  
サイズ:M/L  
カラー:ブルー  
ユニフォームカンパニー  
☎0120-307-061 (平日9:00~17:00)  
http://www.work-fukushima.com

UNIFORM COMPANY

#### 3 アイテム ハイテク寝具でひんやりと心地いい安眠を アウトラスト快適快眠クール敷パッド



NASAのために開発された調湿素材に、放熱性と吸放湿性によるひんやり感のナイスクール素材。そして抗菌防臭効果のある素材をプラスしたこの敷きパッドは、寝苦しい夜のお助けアイテム。ご自宅の洗濯機で丸洗いOK。水切れよく、乾きやすい点も嬉しいポイント。

価格:シングル4082円(税込)  
サイズ:シングル/セミダブル/ダブル/クイーン/キング  
カラー:ブルー/アイスブルー/ベージュ/ミント/アイボリー/ラベンダー/ライトピンク  
株式会社ナイスデイ  
☎045-412-2424 (平日10:00~18:00)  
http://www.rakuten.ne.jp/gold/niceday/

Niceday

#### 4 アイテム ひんやりしながら余分な水分を吸収! 足裏COOL樹液シート



水分を吸収することによって冷却効果を得られる成分を、樹液シートに配合。これによって、従来の足裏樹液シートのスッカリ感に加え、冷却効果を同時に実感。寝苦しい夏の夜もこのシートがあれば、シーメントールの爽やかな香りとともにスッカリ睡眠!

価格:24枚入4104円(税込)  
内容量:24枚入/30枚入  
鈴木油脂工業株式会社  
☎06-6326-1118 (平日9:00~17:00)  
http://www.suzuki-yushu.co.jp/

鈴木油脂工業

#### 5 アイテム 衣類にひと吹き、涼しさとアロマが続く! シャツクール



お出かけ前に着ている服にスプレーするだけで、汗のベタベタがひんやりとした冷感に変わり、気になる臭いも爽やかに、自分に嬉しく人にも優しい夏のミカタ。ラインナップは冷感ストロングとマイルドミントに加え、華やかなフローラルアロマが新登場。冷感ストロングは280mlの大容量タイプもあり。

ラインナップ:アロマフレグランス、フローラルアロマ・冷感ストロング・マイルドミント/各100ml540円(税込) 冷感ストロング大容量/280ml972円(税込)  
小林製薬株式会社 お客様相談室  
☎0120-5884-06 (平日9:00~17:00)  
http://www.kobayashi.co.jp/

小林製薬

#### 6 アイテム 暑さサヨナラ!瞬時にバツグンの冷感! どこでもアイスノン ジェットコールド



暑さが気になるときに衣類にワンプッシュすれば、ジェット冷気が氷点下の冷感を与えてくれる暑さ解消アイテム。残りをチェックできる透明ボトルは持ち運びに便利な携帯サイズ。クールなミントとせっけんの香り、使い分けが気分転換を楽しもう!

価格:561円(税込)  
容量:45g  
バリエーション:ミントの香り/せっけんの香り  
株式会社白元 お客様相談室  
☎03-5681-7691 (平日9:00~17:00)  
http://www.hakugen.co.jp/

白元

※下のチェックシートは本誌から切り取ってお役立てください

### こまめにチェック! 節電対策チェックシート!

- エアコンの温度は28℃を心がける(10%)  
※設定温度を2℃上げた場合。
- すだれやよしずなどで窓からの日差しをやわらげる(10%)
- 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する(50%)  
※除湿運転や頻繁なオン/オフは電力の増加になる場合があります。
- 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉の開閉を減らし、食品を詰め込まないようにする(2%)  
※食品の腐みには十分ご注意ください。
- 日中は不要な照明を消す(5%)
- テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げ、不要な時は消す(2%)
- 温水洗浄便座の保温・温水をオフにし、タイマー節電機能等を利用する(1%未満)
- 炊飯器のタイマー機能を活用し、早朝に1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫で保存する(2%)

※( )内は削減率。※在宅家庭の日中の最大使用時(約1200W)に対する削減率の目安。※削減率は目安であり、電気料金、使用時間、メーカー等により異なる場合があります。※節電対策を行う際は熱中症、水分不足などの健康状態や、食品類の痛みなどに十分にご留意ください。 出典:政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」(経済産業省) http://setsuden.go.jp/

CHECK SHEET

太陽の日差しが眩しくうだるような暑さが続くサマーシーズンは、なんとといっても、かさむ電気代がお悩みのタネ。ご家庭の無駄を見直して、エコ&クールにこの夏を乗り切りましょう。



For a comfortable life

節電 & 暑さ対策

Watto!! の知恵袋!

# 無駄なくひんやり!夏のエコ対策!

エアコンの家庭内での消費電力量は、全体の約25%

エアコンの家庭内での消費電力量は、全体の約25%。エアコンの温度は28℃を心がける(10%)。すだれやよしずなどで窓からの日差しをやわらげる(10%)。無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する(50%)。冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉の開閉を減らし、食品を詰め込まないようにする(2%)。日中は不要な照明を消す(5%)。テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げ、不要な時は消す(2%)。温水洗浄便座の保温・温水をオフにし、タイマー節電機能等を利用する(1%未満)。炊飯器のタイマー機能を活用し、早朝に1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫で保存する(2%)。



ればエアコン自体をオフに。扇風機の風だけでも、きつと快適に過ごせるはずですよ。次に、エアコン代節約のためには、フィルター掃除も大切なポイントです。ホコリなどで目詰まりしているとなりが落ちてしまい、余計な電力を消費してしまつて、今の時期なら月に1~2回程度を目安に、フィルター掃除を心がけてください。

#### 24時間動き続ける冷蔵庫は節電効果の高い家電製品



冷蔵庫は、1年365日24時間電力を消費し続ける家電製品。それだけに特に気をつけて電気の無駄をチェックしましょう。庫内は「弱・中・強」といったダイヤルやデジタルの表示などで温度設定ができますが、

この設定を「強」から「中」に、数値なら冷蔵で「1」から「2」にすれば、電力の消費を抑えることができます。冷蔵庫自体が熱を持ってしまつても余計な電力消費の原因のひとつ。背面や側面は壁から5~10cmほどの間隔を確保し、天面には物を置かないようにするなど、熱がこもらないような工夫を心がけてください。食品を冷凍保存するときは、なるべく短時間で凍るように、あらかじめ薄く、小さく切り分けておくことも節電のコツ。食品を冷凍剤に挟むなどすれば、急速冷凍といった電力消費の大きい機能を使わずとも、短時間で効率よく冷凍することができます。

冷感庫は、庫内の温度があがるとふたたび冷やそうと、より電力を消費するので、開閉をなるべく少なくすることはもちろん、冷感庫用のカーテンをつけて、冷気を逃がさないようにする工夫もオススメです。



#### なるべく Setsuden Memo

### 電気を使わずにできること

エアコン、扇風機などの家電製品や7ページに掲載されているような涼感グッズだけではなく、暑さをしのぐモノやアイデアはまだたくさんあります。家の前の道路やベランダに水を撒く「打ち水」は、水が蒸発するときに地面の熱も一緒に奪い、周りの気温が一時的に1~2℃ほど下がるといわれていて、窓に風鈴を飾れば「チリンチリン」と鳴る鈴の音が、涼やかな気分をさせてくれますね。一日中動いている冷蔵庫も、どうせならより効果的に活用したいところ。ハンドタオルを濡らして冷凍しておけば、外出から戻ったときに顔や腕の熱気をひんやりと拭き取れば、溶けよう。お茶などをペットボトルで冷凍することができます。猛暑にだけ残りにお茶を入れれば、冷気の待つことなく冷えた状態で飲むことができます。猛暑にだけ残りにお茶を入れれば、冷気の待つことなく冷えた状態で飲むことができます。猛暑にだけ残りにお茶を入れれば、冷気の待つことなく冷えた状態で飲むことができます。

監修者 Profile



矢野 きのの  
家事アドバイザー  
節約アドバイザー  
All Aboutガイド

キャリアコンサルタント、家電PCメーカーでのテクニカルサポートを経て、家事・節約アドバイザーとして多方面で活躍。無駄を省き、時間とお金を効率よく使った結果が節約&エコになる「スマートライフ」を提唱。著書「幸せな時間とお金を生み出すシンプルライフの節約リスト」(講談社)他。