

糖尿病と機能性食品

京都府立医科大学内分泌・免疫内科 吉川 敏一

糖尿病の発症予防や合併症の予防のために機能性食品を積極的に摂取しているひが増加しています。特に、特定保健用食品の表示許可を得て、「血糖値が気になる方に適する食品」としてスーパーなどで最近よく見かけるようになってきています。今年の8月末現在で、588品目の許可がされています。その中には、ヨーグルトなどのおなかの調子を整える食品、コレステロールが気になる方に適する食品、血圧が高めの方に適する食品などが有名ですが、「血糖値が気になる方に適する食品」もあります。そのほとんどが難消化性デキストリンであり、スーパーでいろんな名前のお茶がありますが、基本的にはその効能は難消化性デキストリンによる糖の吸収阻害により食後血糖値の上昇を抑制するというものです。一般消費者が期待する、糖尿病になりにくくする、あるいは、糖尿病の合併症を予防するといったものではありません。この特定保健用食品（いわゆるトクホ）は、実は極めて厳しいヒト臨床試験を経て許可されているため、血糖降下作用には科学的証拠があります。ただし、そのメカニズムの科学的評価については十分な基礎的研究がなされているわけではない点を注意していただきたいと思います。また、糖尿病の患者さんが服用している薬剤などとの相互作用により予想していなかった効能が出現することもあります。

ただし、食後の高血糖状態は糖尿病の患者さんの合併症の進展に関与すると成績も報告されていますし、最近、私たちは、このような食後高血糖の患者さんでは、朝食後の高血糖により酸化ストレスが誘導され、その亢進した状態は1日中続くことを見つけています。糖尿病性腎症などの合併症の進展にも酸化ストレスの関与が報告されています。糖尿病患者さんのことを考えれば、合併症の進展を遅らせる食品、インスリンの抵抗性を改善させる食品などが期待されているのではないかと考えます。現在、酸化ストレスを軽減させるような機能性食品因子が注目され、糖尿病モデル動物での評価を実施しているまっ最中です。重要なことは科学的評価に基づいた有効性の評価と安全性の確認ではないかと考えます。このようなことを学術的に議論する国際食品因子学会（ICOFF2007：<http://www.icoff2007.com>）を来年秋、京都で開催いたします。機能性食品に関する世界の動向が入手できますので、ご期待ください。

広報委員会注）

国立栄養・健康研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報のサイト <http://hfnet.nih.go.jp/>