

ラクトフェリン

基本情報		
名称	和名 ラクトフェリン 英名 Lactoferrin	
概要	ラクトフェリンは、ミルク中に存在する鉄結合性の糖タンパク質であり、一分子当たり2個の鉄分子と結合でき、血液中のトランスフェリン(鉄結合タンパク)とは免疫学的に区別される。酸性下(pH2)で鉄を遊離し、アポラクトフェリンになる。ミルク以外にも、哺乳類の尿、唾液などに含まれている。俗に「鉄の吸収効率が良い」、「抗菌活性がある」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが十分にはない。また、安全性については信頼できる十分なデータがないことから、妊娠中・授乳中の使用は避けるべきと報告されている。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規・制度	「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」(ラクトフェリン濃縮物は育児用調整粉乳)である。	
成分の特性・品質		
主な成分・性質	分子量はウシで 86000、ヒトで 88000。	
分析法	逆相高速液体クロマトグラフィー(HPLC)法(PMID 11883664)、アフィニティー質量分析法(PMID 9781339)、免疫蛍光分析(PMID 12666996)などによって測定した報告がある。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	調べた文献の中で見当たらない。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖・ 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫・がん ・炎症	ピロリ菌の除菌に対して、標準の治療法に加えると効果的であることが見出されたが、ラクトフェリン単独では除菌効果はなかった(65)。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満 その他	調べた文献の中で見当たらない。
試験管内 動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	安全性については十分なデータがない(64)。従って、妊娠中、授乳中は使用を避けること(64)。副作用は報告されていない(64)。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との相互作用	他のハーブやサプリメント、食品、医薬品との相互作用は知られていない(64)。臨床検査値、疾病などの健康状態に対する影響は知られていない(64)。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
総合評価		
安全性 安全性については十分なデータがない。従って、妊娠中、授乳中は使用を避けること。 副作用は報告されていない。		
有効性 ピロリ菌の除菌に対して、標準の治療法に加えると効果的であることが見出されたが、ラクトフェリン単独では除菌効果はなかった。		
Keyword	タンパク質、鉄吸収、抗菌作用	

文献

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)
- (64) Pharmacist' s Letter/Prescriber' s letter Natural Medicine Comprehensive Database, 5th ed Stockton, CV Therapeutic Research Faculty (2003) ((独) 国立健康 栄養研究所監訳 「健康食品」データベース (日本語版) 2004(第一出版) 刊行予定)
- (65) Cochran Library
- (PMID 11883664)J Chromatogr A. 2002 Feb 22,947(2):307-11
- (PMID 9781339)Adv Exp Med Biol 1998,443 23-32
- (PMID 12666996)Clin Chem Lab Med. 2003 Feb,41(2) 127-33

大豆オリゴ糖

基本情報		
名称	和名 大豆オリゴ糖 英名 Soya-oligosaccharide	
概要	大豆オリゴ糖は大豆から水で抽出したときに含まれる各種の少糖類(スタキオース、ラフィノース、シヨ糖等が主成分)の総称であり、他のマメ科植物などにも比較的多く含まれる。代表的な大豆オリゴ糖はスタキオースとラフィノースであり、甘味度は砂糖の70%である。ラフィノースはビートから分離精製され、ビートオリゴ糖とも呼ばれる。俗に「ビフィズス菌を増やし、腸の健康に役立ち、便通改善作用がある」といわれている。ヒトでの有効性については、「おなかの調子を整える食品」として、大豆オリゴ糖を関与成分とした特定保健用食品が許可されている。安全性については、摂りすぎあるいは体調により、おなかが緩くなることがあると報告されている。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	オリゴ配糖体であり、「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」(甘味料)である。特定保健用食品の成分となっている。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	大豆オリゴ糖は、大豆から、油脂 タンパク質を除いたものを原料とし、そこから分離 精製して得られる。	
分析法	示差屈折計を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)法により分析されている(101)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	大豆オリゴ糖を関与成分とし、おなかの調子を整える機能が表示できる特定保健用食品が許可されている。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん ・炎症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨 筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育・成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
	その他	
試験管内 動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	摂りすぎあるいは体調により、おなかの調子が緩くなることがある。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告		
総合評価		
安全性 摂りすぎあるいは体調により、おなかの調子が緩くなることがある。		
有効性 おなかの調子を整える機能が特定保健用食品の審査で認められている。		
Keyword	お腹の調子、特定保健用食品	

文献

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3（平成16年3月31日 薬食発第0331009号 厚生労働省医薬食品局長）
(101) 財団法人 日本健康栄養食品協会 特定保健用食品試験検査マニュアル

乳化オリゴ糖

基本情報		
名称	和名 乳果オリゴ糖（ラクトスクロール） 英名 Lacto-sucrose	
概要	乳果オリゴ糖は、ラクトスクロース、乳糖果糖オリゴ糖とも呼ばれ、乳糖とショ糖を構成糖とするオリゴ糖である。工業的には乳糖とショ糖を原料としてフラクトース転移酵素を作用させて合成されている。オリゴ糖の中では一番甘く、砂糖とほぼ同等である。俗に「ビフィズス菌を増殖させる」、「便秘改善による腸の健康に役立つ」、「血中脂質を改善する」などといわれている。ヒトでの有効性については、「おなかの調子を整える食品」として、乳果オリゴ糖を関与成分とした特定保健用食品が許可されている。安全性については、摂りすぎあるいは体調により、おなかのゆるくなることがあると報告されている。その他、詳細については、「すべての情報を表示」を参照。	
法規 制度	オリゴ配糖体であり、「非医薬品」に区分される(30)。「既存添加物」(甘味料)である。特定保健用食品の成分となっている。	
成分の特性・品質		
主な成分 性質	乳果オリゴ糖は乳糖とショ糖に酵素を作用させて両者を結合させたものである。オリゴ糖の中で一番甘く、砂糖とほぼ同等である。	
分析法	示差屈折計を装着した高速液体クロマトグラフィー(HPLC)法により分析されている(101)。	
有効性		
ヒトでの評価	循環器 呼吸器	調べた文献の中で見当たらない。
	消化系 肝臓	乳果オリゴ糖を関与成分とし、おなかの調子を整える機能が表示できる特定保健用食品が許可されている。
	糖尿病 内分泌	調べた文献の中で見当たらない。
	生殖 泌尿器	調べた文献の中で見当たらない。
	脳 神経 感覚器	調べた文献の中で見当たらない。
	免疫 がん 欠症	調べた文献の中で見当たらない。
	骨・筋肉	調べた文献の中で見当たらない。
	発育 成長	調べた文献の中で見当たらない。
	肥満	調べた文献の中で見当たらない。
その他	調べた文献の中で見当たらない。	
試験管内 動物他での評価	調べた文献の中で見当たらない。	
安全性		
危険情報	摂りすぎあるいは体調により、おなかのゆるくなることがある(5)。	
禁忌対象者	調べた文献の中で見当たらない。	
医薬品等との相互作用	調べた文献の中で見当たらない。	
動物他での毒性試験	調べた文献の中で見当たらない。	
AHPA クラス分類 および勧告	調べた文献の中で見当たらない。	
総合評価		
安全性 摂りすぎあるいは体調により、おなかのゆるくなる事がある。		
有効性 おなかの調子を整える機能が特定保健用食品の審査で認められている。		
Keyword	お腹の調子、特定保健用食品	

文献

(5) 栄養成分バイブル 主婦と生活社 中村丁次

- (30) 「医薬品の範囲に関する基準」別添3 (平成 16 年 3 月 31 日 薬食発第 0331009 号 厚生労働省医薬食品局長)
- (101) 財団法人 日本健康 栄養食品協会 特定保健用食品試験検査マニュアル

—索引—

C		カテキン	243
CoQ10	207	ガラクトオリゴ糖	245
D		カルシウム	210
DHA	236	ガルシニア・カンボジア	71
E		カロテン	201
EPA	238	き	
G		キシリトール	247
GABA	240	キシロオリゴ糖	249
あ		キダチアロエ	73
垂鉛	222	キトサン	250
アガリクス	36	ギムネマ・シルベスタ	75
アシタバ	38	く	
アロエ	39	グアバ	77
い		クエン酸	252
イソマルトオリゴ糖	242	クマザサ	79
イチヨウ	42	グルコサミン	254
う		クロム	228
ウコン	46	クロレラ	80
ウメ	49	クワ	82
え		け	
エキナセア	51	ケール	84
エゾウコギ	54	ゲルマニウム	226
お		こ	
オオアザミ	59	ゴマ	89
オオバコ	56	コラーゲン	256
オオムギ	61	さ	
オタネニンジン	63	サメナンコツ	91
か		サンシチニンジン	93
海藻	67		
カキ肉	69		

し		乳酸菌	123
シイタケ	95	ニンニク	129
シジミ	97	の	
シソ	98	ノギリヤシ	132
シャンピニオン	102	は	
す		パウ ダルコ	134
スッポン	103	ひ	
スピルリナ	105	ビール酵母	86
せ		ビタミン A	172
セイウカノコソウ	136	ビタミン B1	176
セイウオトギリソウ	107	ビタミン B12	185
セレン	219	ビタミン B2	179
た		ビタミン B6	181
ダイズ	110	ビタミン C	188
大豆オリゴ糖	268	ビタミン D	193
ダイダイ	100	ビタミン E	196
タマネギ	113	ビフィズス菌	123
て		ビルベリー	139
デキストリン	258	ふ	
鉄	215	ブドウ	141
甜茶	115	フラクトオリゴ糖	262
と		ブルーベリー	144
トウチウカソウ	117	プルーン	146
トチュウ	119	プロポリス	148
な		へ	
ナットウ	121	ベニコウジ	150
に		ほ	
ニゲロオリゴ糖	260	ホスファチジルセリン	264
乳化オリゴ糖	270		

ま		ラフマ	162
マイタケ	152	卵黄油	164
マカ	154	る	
マグネシウム	231	ルテイン	205
マツ(松樹皮抽出物)	156	れ	
め		レイシ	165
メシマコブ	158	レシチン	168
メリロート	160	ろ	
ら		ローヤルゼリー	170
ラクトフェリン	266		