

## 基盤の違いを補足するための伝達方法の検討に関する研究

研究代表者 種村 菜奈枝

慶應義塾大学 薬学部・助教 / 医薬基盤・健康・栄養研究所・室長

### 研究要旨

ミス・コミュニケーションが生じる原因として、非専門家である一般消費者と専門家との間における共通基盤の違いがある。

この違いを平準化するため、難解語を特定し、平易化することが重要である。そこで当班は、食品の有効性及び安全性に関する一般消費者向け情報（以下、『消費者向け情報』）に含まれる医学または臨床試験用語の専門用語を難解語の候補として抽出するための形態素解析用辞書の作成に成功した（種村ら，2019）。その後、当班が作成した形態素解析辞書と形態素解析器（MeCab）を使用し、『消費者向け情報』に含まれる難解語候補 525 語を抽出した。一般消費者を対象とした認知・理解度調査を実施した上で、難解語または理解乖離語を特定した（種村ら，2020）。難解語はいわゆる低認知語であり、一般的に言葉自体が知られていない用語である。今後、食品安全性確保を目的とした、平易な言葉を用いた効果的なリスクコミュニケーションがさらに推進されることを期待する。

一方、健康被害未然防止の観点から、『消費者向け情報』のうち、消費者が必要とする予防的行動に繋がる情報へのアクセスのし易さを確保することも重要である。近年、ハザードに対する情報提供や対話を目的としたハザードコミュニケーション（危険情報伝達）の推進の一助として、ピクトグラムの活用が提案されている。そこで、視認性および判別性を確保したピクトグラムの開発を電通ダイバーシティ・ラボ、消費者団体、及び研究者で事前検討した上で、プエラリア・ミリフィカのコラム（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 作成）を例に、ピクトグラムの有用性評価を行った結果、『消費者向け情報』における今後の利活用が期待された。

研究分担者 柿崎 真沙子 名古屋市立大学 医学部・特任講師

研究協力者 矢澤 一良 早稲田大学 早稲田大学ナノ理工学研究機構  
規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門・研究院教授

研究協力団体 橋本 正史 健康食品産業協議会・会長

研究協力団体 長村 洋一 日本食品安全協会・理事長

研究協力団体 阿南 久 消費者市民社会をつくる会・代表理事

研究協力団体 森田 満樹 Food Communication Compass・組織代表

## A. 研究目的

ミス・コミュニケーションが生じる原因として、非専門家である一般消費者と専門家との間における共通基盤の違いがある。この違いを平準化するため、難解語を特定し、平易化することを目的とした。

一般消費者向けに公開されている情報（以下、『消費者向け情報』）等から、一般消費者自身が有効性および安全性情報を正しく推論できるための技術的検討が必要である。健康被害未然防止の観点から、保健機能食品のみならず、食品に含まれる成分に関する『消費者向け情報』の安全性情報のうち、消費者が必要とする予防的行動に繋がる情報へのアクセスのし易さを確保することも重要である。近年、ハザードに対する情報提供や対話を目的としたハザードコミュニケーション（危険情報伝達）の推進の一助としてピクトグラム活用が提案されている。

最終年度は、ピクトグラムの活用により、『消費者向け情報』の安全性情報や予防的行動に繋がる情報へアクセスし易くなるかどうかを検証することを目的とした。

## B. 研究方法

### (ア) 難解語リストの作成

2018年度、一般消費者向けに公開されている情報（以下、『消費者向け情報』）に含まれる難解語候補（定義：医学、臨床試験用語）を自動抽出するための形態素解析用辞書の作成をした。一般消費者を対象とした認知・理解度調査を実施した上で、難解語または理解乖離語を特定した（添付1）。最終年度は、これら特定した難解語または理解乖離語に対して「難解語のリスト

（案）」を完成させた。

### (イ) ピクトグラム開発とその有用性評価

2020年度に、ハザードコミュニケーションを目的とした、安全性情報及び予防行動情報に関するピクトグラム6種を電通ダイバシティ・ラボと共同開発した。ピクトグラムのプロトタイプ作成後、2020年7月から10月にかけて、研究協力団体であるFood Communication Compassの森田氏より消費者視点の観点について意見交換を行った。

2020年12月に一般消費者1200名を対象にA群（ピクトグラムあり）又はB群（ピクトグラムなし）に1:1で無作為割付をした。調整因子は、性別、年齢、人口構成比とした。6種の安全性と予防行動情報ごとに、対象者に『消費者向け情報』提示後、ウェブ上で該当箇所をクリック回答させ、アクセス時間平均をt検定、正答とピクトグラム有無との関連をカイ二乗検定で検討した。

### (倫理面への配慮)

当該研究を行うにあたり、最新の「ヘルシンキ宣言」および「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針（以下、倫理指針）」を遵守した。2019年度の調査は、調査実施前に慶應義塾大学薬学部人を対象とする研究倫理委員会の倫理審査を受け、審査対象外であった（受190509-2）。2020年度の調査は、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 研究倫理審査委員会の倫理審査を受け、承認された（医基健発223号）。

## C. 研究結果

### (ア) 難解語リストの作成

2018 年度、一般消費者向け情報に含まれる医学または臨床試験用語の専門用語を難解語の候補として抽出するための形態素解析用辞書を作成した。作成した形態素解析用辞書 203,095 種類のうち再現率が最も高い辞書を選択した場合、F 値が最も高い辞書を選択した場合と比べて、高精度に一般消費者向け情報から難解語を抽出することができるかと判断した。よって、再現率が最も高い辞書を形態素解析用辞書として最終的に選択した。

2019 年度、前年度に選定した形態素解析用辞書を用いて、一般消費者向け情報に含まれる医学または臨床試験の 525 語を抽出した。その後、予備調査および本調査実施後、難解語 446 語および理解乖離語 1 語を特定した。難解語はいわゆる低認知語であり、一般的に言葉自体が知られていない用語である。一方、理解乖離語は、認知しているが理解が不十分である用語である。後者の理解乖離語は、“デザイン”という用語であった。これら難解語等に対して、当班で作成及びエキスパート・レビューした「難解語のリスト」を策定の上、研究協力団体である Food Communication Compass より意見聴取を踏まえて最終化した（添付 1）。

### (イ) ピクトグラム開発とその有用性評価

対象者 1200 人のうち、A 群（ピクトグラムあり）は 600 人、B 群（ピクトグラムなし）は 600 人であった。本調査の対象者の平均年齢は、男性 49.6 歳（SD: 16.5）、女性 49.6 歳（SD: 16.5）であった。その

他、性別、学歴、保健機能食品の使用経験の有無は両群で対象者背景に差はなかった。

6 種のピクトグラムのうち、2 種のピクトグラムで 2 群間の情報アクセス時間平均の有意な差が見られた（健康被害情報 A 群: 142.1 秒、B 群: 77.5 秒、 $P=0.003$ 、注意すべき対象者情報 A 群: 22.9 秒、B 群: 27.5 秒、 $P=0.002$ ）。また、2 群間の情報アクセス後の正答で有意な差が見られたのは、“注意すべき対象者情報”1 種のピクトグラムであった（正答者割合 A 群: 59%、B 群: 49%、 $P=0.001$ ）。

その後、令和 2 年度の調査結果を踏まえ、『食品ハザードピクト』を開発した（添付 2）。

## D. 考察

### (ア) 難解語リストの作成

本研究成果により、食品の有効性/安全性情報に含まれる難解語（医学又は臨床試験用語）、およびその認知割合から難易度を推定することが出来た。今後、規制当局、企業、アカデミア等、情報発信者側が選択する言葉の配慮により、効果的なリスクコミュニケーション推進に寄与すると思われる。

### (イ) ピクトグラム開発とその有用性評価

調査の結果、情報アクセス向上かつアクセス後の正答割合が高かったのは、“注意すべき対象者情報”1 種のピクトグラムであった。ピクトグラムの活用により、食品に含まれる成分に関する『消費者向け情報』の安全性情報に繋がる情報へアクセスし易くなることが検証できた。

しかし、残る安全性情報の“健康被害情

報”ピクトグラムでは、事前の仮説とは逆に、指示に対する情報へのアクセス時間が長く、“公的機関からの警告情報”ピクトグラムや予防行動に繋がる3種のピクトグラムでは、2群間で情報アクセス時間に有意な差はなく、情報アクセス後の正誤とも関連がなかった。

“健康被害情報”ピクトグラムでは、該当する文章群を提示文書から探すために時間を要しており、ピクトグラムが意図する意味の識別可能性を向上させることが必要である。一方、予防行動に繋がる3種のピクトグラムでは、通常のピクトグラムと異なり、1つのピクトグラムに情報の対象者とその種類の2要素が含まれており、意図する意味をピクトグラム単一で伝達させることが難しいことが明らかになった。

今後、視認性を高めるための改良、及び予防行動に繋がるピクトグラムにおいては、ピクトグラムに併せて簡潔な文字を添える等の工夫により、情報アクセス向上が期待される。

## E. 結論

今後、難解語リストの活用により平易な言葉を選択し、予防的行動に繋げるためのピクトグラムを活用することで、効果的なリスクコミュニケーションの推進が期待される。

## F. 健康危険情報

該当なし

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

1. 種村菜奈枝, 木村正吾, 町井湧介, 長

雄一郎, 柿崎真沙子, 小野寺理恵, 漆原尚巳. 複数の用語集を利用した『機能性表示食品の機能性および安全性に関する一般消費者向け情報』に含まれる難解語の抽出手法の提案. 医療情報学 39 (2) :45-60 (2019)

2. 種村菜奈枝, 柿崎真沙子, 漆原尚巳. 一般消費者を対象とした『機能性表示食品の有効性及び安全性に関する一般消費者向け情報』に含まれる医学または臨床試験用語の認知・理解度調査. 日本臨床栄養学会雑誌 42(1):66-81 (2020)

## 2. 学会発表

1. 種村 菜奈枝, 木村 正吾, 町井 湧介, 長 雄一郎, 柿崎 真沙子, 小野寺 理恵, 漆原 尚巳. 機能性表示食品の一般消費者向け情報に含まれる機能性および安全性に関する難解語抽出手法の提案. 第23回日本医療情報学会春季学術大会(熊本), 2019年06月, ポスター(一般)
2. 種村菜奈枝. 【シンポジウム】シンポジウム3「今考える食の情報リテラシー: リスクをもたらす情報, ベネフィットにつながる情報とは」専門家と非専門家のリスク認知の差を解消した食の安全に関する効果的なベネフィット・リスクコミュニケーションの推進を目的とした研究、シンポジウム(指名). 東京都(第17回日本機能性食品医用学会総会). 2019年12月
3. 種村菜奈枝, 柿崎 真沙子, 小野寺 理恵, 漆原尚巳. 『機能性表示食品の有効性/安全性に関する消費者向け情報』に含まれる医学/臨床試験用語の

認知理解度調査. 第 42 回日本臨床栄  
養学会総会/第 41 回日本臨床栄養協会  
総会 (新潟), 2020 年 10 月, 口頭  
(一般)

## 2. 実用新案登録

該当なし

## H. 知的財産権の出願・登録状況

### 1. 特許取得

該当なし

### 3. その他

該当なし

# 資 料



保健機能食品の有効性や安全性に関する  
一般消費者向けの情報提供文書に含まれる

# 難解語 リスト



研究代表者 種村 菜奈枝  
研究分担者 柿崎 真沙子

難易度や用例が  
あるので  
実用的！

令和元年度 厚生労働科学研究費補助金  
(食品の安全確保推進研究事業)

## このリストをご活用頂きたい対象者

- ☑ 保健機能食品を開発される企業の方
- ☑ 一般消費者対象に食品の  
リスクコミュニケーションを実施されるみなさま
- ☑ 保健機能食品を利用される一般消費者のみなさま

## 難解語リスト作成の背景と目的



医学や臨床試験の用語は、普段の生活を送る上で、一般消費者にとって馴染みがないため、難しいと感じる言葉も存在するはずです。そこで、保健機能食品の有効性や安全性に関する一般消費者向けの情報提供文書に含まれる難解語を取り上げ、一般消費者との円滑なコミュニケーションの推進を目的とした難解語のリストを作成いたしました。

## 一般消費者が難しいと感じる（医学／臨床試験に関する）用語とは

この難解語リストでは、難解度レベルの目安とし、各用語が一般消費者にどの程度認知されているのか、すなわち用語ごとの「認知割合」（知っている割合）に着目しました。難解度は、大きく5段階に分け、用語ごとに★星印の数で示しました。

難易度レベル	意味
★☆☆☆☆	難解語ではありません。しかし、保健機能食品の有効性や安全性に関する一般消費者向けの情報提供文書によく使用されていた用語です。
★★☆☆☆	その用語を知っている人が、 <b>5人のうち4人</b> に満たない段階
★★★☆☆	その用語を知っている人が、 <b>5人のうち3人</b> に満たない段階
★★★★☆	その用語を知っている人が、 <b>5人のうち2人</b> に満たない段階
★★★★★	その用語を知っている人が、 <b>5人のうち1人</b> に満たない段階
★★★★★ <small>PLUS!</small> +	その用語を知っている人が、 <b>10人のうち1人</b> に満たない段階

## 分かりやすい有効性／安全性の情報提供を目指して

一般消費者に対して、保健機能食品の有効性／安全性に関する情報を効果的に提供するためには、まずは「やさしい文書」であることが重要です。情報提供文書で使用する各用語に対する配慮だけでは、文書全体が分かりやすくなるとは限りませんが、まずは「平易な言葉を用いた一般消費者とのコミュニケーション」を心がけましょう。

# 凡 例



## 1. 構成

- ・用語
- ・難解度
- ・類義語
- ・用例
- ・認知度

**類** 類義語

**例** 用例

**認** 認知度

か行	092	けっちゅうのうどきよくせんかめんせき <b>血中濃度曲線下面積</b>	<b>類</b> AUC、曲線下面積
		難解度 ★★★★★ <b>+</b>	<b>例</b> …食後の中性脂肪の血中濃度曲線下面積、およびこれらの変化量を評価…
			<b>認</b> 4.5 %
	093	けっとうこうかざい <b>血糖降下剤</b>	<b>類</b> 糖尿病薬、血糖降下薬
		難解度 ★★★★★	<b>例</b> …パナバ薬由来コロソリン酸について、血糖降下薬との飲み合せに注意が必要…
			<b>認</b> 33.6 %
	094	けっとうこうかやく <b>血糖降下薬</b>	<b>類</b> 血糖降下剤、糖尿病薬
		難解度 ★★★★★	<b>例</b> …パナバ薬由来コロソリン酸について、血糖降下薬との飲み合せに注意が必要…
			<b>認</b> 29.1 %

## 2. 難解度

★印を用いて、次のように難解度のレベルを示した。

難易度レベル		認知割合（認知度）
★☆☆☆☆	非難解語	80%以上
★★☆☆☆	難解語	60% 以上 80% 未満
★★★☆☆		40% 以上 60% 未満
★★★★☆		20% 以上 40% 未
★★★★★		0% 以上 20% 未満
★★★★★ <b>PLUS!</b> <b>+</b>		0% 以上 5% 未満

### 3. 類義語

類義語がある場合は示した。

### 4. 用例

難解語の使用例を示した。用例の作成にあたり、消費庁のウェブサイトで一般公開されている「機能性表示食品の一般消費者向け情報」の実例より個別製品が特定されない形で参照した。

### 5. 認知度

一般消費者を対象とした調査（2019年）の結果\*、その用語を「知っている」と回答した人の認知割合である。

\*種村菜奈枝, 柿崎真沙子, 漆原尚巳. 一般消費者を対象とした『機能性表示食品の有効性及び安全性に関する一般消費者向け情報』に含まれる医学または臨床試験用語の認知・理解度調査  
日本臨床栄養学会雑誌 42(1) 66 - 81 2020年10月



001

あうとかむ

アウトカム

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …一日摂取目安量は研究レビューの結果に従い設定しており、同様のアウトカムを得られることが期待…

認 3.6 %

002

あぐりこん

アグリコン

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 本品には大豆イソフラボン（アグリコンとして）が含まれます。

認 3.1 %

003

あしのすじ

足の筋

難解度 ★★★★★

類 —

例 —

認 44.8 %

004

あまんせいどくせい

亜慢性毒性

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 ST

例 …亜慢性毒性試験を行った結果、葛の花抽出物 5.0 % 混餌群において、毒性学的に意義のある変化は認められなかった…

認 1.4 %

005

あまんせいどくせいしけん

## 亜慢性毒性試験

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…亜慢性毒性試験を行った結果、葛の花抽出物 5.0 % 混餌群において、毒性学的に意義のある変化は認められなかった…

認

2.0 %

006

あめりかしよくひんいやくひんきょく

## アメリカ食品医薬品局

難解度 ★★★★★

類

米国食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、食品医薬品局、FDA

例

…安全性が認められて、アメリカ食品医薬品局 (FDA) の安全基準合格証 (FDA-GRAS) を受けている機能性食品素材…

認

12.9 %

007

あるふぁは

## α波

難解度 ★★★★★☆☆

類

—

例

…L-テアニン摂取により、円滑な入眠を促し睡眠の質を向上すると考えられている脳のα波が増加…

認

37.7 %

008

あれるぎーはんのう

## アレルギー反応

難解度 ☆★★★★

類

—

例

…摂取により、出血傾向、稀に胃腸障害、アレルギー反応を起こすことがある…

認

86.2 %

009

あれるげん

## アレルギー

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…アレルギーフリーである砂糖から製造しており、製造工程中にアレルギーになるような原料は使用していない…

認

65.9 %

010

あんぜんせいちょうさ

## 安全性調査

難解度 ★★★★★

類

—

例

…既存情報の安全性調査結果「サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン」の安全性に関する論文…

認

39.4 %

011

いしょく

## 移植

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…野生茶はありましたが中国小葉樹の移植は、中国江南地方からです…

認

69.8 %

012

いちじょうぼう

## 一次予防

難解度 ★★★★★

類

—

例

…脂質異常症は動脈硬化の危険因子であることから、食生活の改善などによる一次予防が望まれています…

認

30.3 %

013

いちにちぎょうせうせうしりよう

## 一日許容摂取量

難解度 ★★★★★

類

ADI、1 日摂取許容量、一日摂取許容量

例

…ゼアキサンチンの一 日許容摂取量 (ADI) を 0-2 mg/kg 体重 / 日 (体重 60 kg の成人で 120 mg/ 日に相当) と設定…

認

40.3 %

014

いちにちせうしゆきようりよう

## 1 日摂取許容量

難解度 ★★★★★

類

ADI、一日摂取許容量、1 日許容摂取量

例

…清涼飲料水で、1 日摂取目安量の 500ml (1 本) に難デキが 5g 含まれます…

認

48.8 %

015

いちにちせうしゆきようりよう

## 一日摂取許容量

難解度 ★★★★★

類

ADI、1 日摂取許容量、一日許容摂取量

例

…ルテインとゼアキサンチンの合計の一 日摂取許容量は 0 ~ 2 mg/kg 体重…

認

50.3 %

016

いちゅうし

## 医中誌

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

—

例

…医中誌 Web、J-Dream III でモノグルコシルヘスペリジンの安全性に関する文献検索を行った…

認

4.9 %

017

いちょうしょうじょう

## 胃腸症状

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…トリファラは、軽い胃腸症状などの様々な疾患に対して利用され、…

認

39.6 %

018

いっばんかかのうせい

## 一般化可能性

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…本知見の一般化可能性は高く、グルコサミン塩酸塩の摂取が日常生活や運動時負荷に対する関節軟骨の保護に役立つ…

認

9.6 %

019

いでんしとつぜんへんい

## 遺伝子突然変異

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…遺伝毒性試験（細菌を用いる復帰突然変異試験）遺伝子突然変異誘発能を有さない…

認

57.2 %

020

いでんどうせい

## 遺伝毒性

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…葛の花抽出物の遺伝毒性を評価した結果、葛の花抽出物は生体内では遺伝毒性を示さないと考えられた…

認

7.3 %

021

いでんどくせいしけん

## 遺伝毒性試験

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…ビルベリー由来アントシアニンの遺伝子に対する影響を確認するため細胞や微生物を用いて遺伝毒性試験を行った…

認

3.3 %

022

いんがかんけい

## 因果関係

難解度 ★★★★★

類

—

例

…軽微な有害事象についても機能性関与成分と因果関係ありと判断された事例なし…

認

63.8 %

023

いんせい

## 陰性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…微生物を用い変異原性の有無を確認した試験では、陰性であることが確認…

認

68.6 %

024

うえすとさいず

## ウエストサイズ

難解度 ★★★★★

類

### 胴囲、ウエスト周囲径

例

…体脂肪や血中中性脂肪を低下させ、体重やウエストサイズを減少させる機能が報告…

認

66.9 %

025

うえすとしゅういけい

ウエスト周囲径

難解度 ★★★★★

類 胴囲、ウエストサイズ

例 …体重やお腹の脂肪（内臓脂肪と皮下脂肪）やウエスト周囲径を減らすのを助ける機能…

認 36.5 %

026

えいせい

衛生

難解度 ★★★★★

類 —

例 水濡れや汚れのつかない衛生的な環境でお取扱いください。

認 71.3 %

027

えいせいかんり

衛生管理

難解度 ★★★★★

類 —

例 …口腔内細菌のバランス改善が、口腔衛生管理上重要である…

認 65.9 %

028

えいせいきょく

衛生局

難解度 ★★★★★

類 —

例 —

認 37.5 %

029

えいちでいーえるこれすてーる

## HDL コレステロール

難解度 ★★☆☆☆

類 HDL

例

…血液検査結果で LDH が上昇し、総コレステロール、HDL コレステロール及び尿素窒素が低下する等の有意な変動が見られ…

認

61.2 %

030

えいようせいぶん

## 栄養成分

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例

…ゼアキサンチンは、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれる天然栄養成分…

認

72.2 %

031

えいようちょうさ

## 栄養調査

難解度 ★★★☆☆

類 —

例

…国民健康・栄養調査（平成 24 年）によると、嗜好飲料類として 1 人当たり 1 日平均 261.2ml の茶を消費…

認

43.1 %

032

えいようほじょしょくひん

## 栄養補助食品

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例

…ソフトカプセル形態の栄養補助食品を 2002 年より全国で販売…

認

67.6 %

033

えきす

## エキス

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

本品には熟成にんにくエキスが含まれますので、…

認

60.7 %

034

えすとろげんじゅようたいあるふあ

## エストロゲン受容体 $\alpha$

難解度 ★★★★★

類

—

例

エストロゲン受容体 $\alpha$  /  $\beta$ を活性化させる作用を評価する試験…

認

8.6 %

035

えねるぎーたいしゃ

## エネルギー代謝

難解度 ★★★★★

類

—

例

…日常活動時のエネルギー代謝において脂肪を消費しやすくする機能がある…

認

54.7 %

036

えるでいーえるこれすてーる

## LDL コレステロール

難解度 ★★★★★

類

LDL、LDL-C

例

…ガレート型カテキンには、体脂肪を減らす機能や、LDL コレステロールを減らす機能があることが報告…

認

50.4 %

037

えんぶん

塩分

難解度 ☆☆☆☆☆

類

—

例

…一日の摂取目安量を守り、塩分・糖類の摂り過ぎに注意…

認

83.9 %

038

おうしゅうしょくひんあんぜんきかん

欧州食品安全機関

難解度 ★★★★★

類

EFSA

例

…欧州食品安全機関が公表する安全性に関する 2 次情報の評価より、1 日当たり 5g 以下の EPA・DHA の追加補給であれば…

認

10.0 %

039

おうはんしきそ

黄斑色素

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ルテインは網膜の黄斑色素を増やしてコントラスト感度…を改善する…

認

24.6 %

040

かいにゅう

## 介入

難解度 ★★★★★

類

例

認

…ルテインの長期補足に関する介入試験において有害作用は観察されていない。

43.8 %

041

かいふく

## 回復

難解度 ★★★★★

類

例

認

…一晩寝て朝になってもむくみが回復しない…

76.4 %

042

かがくてきこんきょ

## 科学的根拠

難解度 ★★★★★

類

例

認

…試験は RCT で実施され、査読付き雑誌に採用されたことより科学的根拠の質は高い…

45.5 %

043

かくしひょう

## 各指標

難解度 ★★★★★

類

例

認

…血圧低下作用は、収縮期および拡張期血圧の各指標で評価…

24.1 %

044

かくちょうきあつ

## 拡張期圧

難解度 ★★★★★

類

## 最小血圧、DBP、最低血圧

例

…正常高値血圧の方（収縮期圧 130 ～ 139mmHg 未満または拡張期圧 85 ～ 89mmHg 未満）…

認

10.9 %

045

かさんかししつ

## 過酸化脂質

難解度 ★★★★★

類

—

例

…アスタキサンチンの摂取が、過酸化脂質と肌に対して、どのような効果を示すか…

認

15.7 %

046

かしきんりょく

## 下肢筋力

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…足の筋肉機能（立つ・歩くなどの動作に必要な筋力）の維持に役立つかを、検討事例の多い下肢筋力を指標として検証…

認

22.0 %

047

かたより

## 偏り

難解度 ★★★★★★

類

## バイアス

例

…研究方法に偏り（バイアス）があり、結果が正しく出ない可能性がある…

認

52.0 %

048

かっしょくしぼう

## 褐色脂肪

難解度 ★★★★★

類

例

認

…カプシノイドの継続摂取により、褐色脂肪組織を動員し、エネルギー代謝を増加…

14.8 %

049

かぶせるざい

## カプセル剤

難解度 ★★★★★

類

例

認

…ヘマトコッカス藻由来アスタキサンチンを充填したカプセル剤で、1日当たり2粒または3粒を水などと一緒に…

66.9 %

050

かるてんけっしょう

## カロテン血症

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

例

認

…血中のカロテン値が上昇し、皮膚の色が黄色くなる状態がカロテン血症…

3.9 %

051

かんかく

## 感覚

難解度 ★★★★★

類

例

認

…頭が冴えない・注意力低下といった疲労に伴う感覚の緩和、…

68.3 %

052

かんさつきかん

## 観察期間

難解度 ★★★★★

類

例

…死亡例はなく、観察期間中、一般生存状態、体重変化に異常は見られず…

認

51.3 %

053

かんせつきのう

## 関節機能

難解度 ★★★★★

類

例

…ひざ関節と脚の筋肉に働きかけ、加齢により衰えるひざ関節機能を維持…

認

41.8 %

054

かんそうはだ

## 乾燥肌

難解度 ★★★★★

類

例

…乾燥肌あるいは肌荒れに悩む方 35 名（ヒアルロン酸摂取群 17 名）を対象…

認

77.9 %

055

かんど

## 感度

難解度 ★★★★★

類

例

…ブルーライトなど光の刺激からの保護や、コントラスト感度の改善…

認

51.2 %

056

がんひろう

眼疲労

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…抗酸化能を有する VMA は眼疲労等の改善作用が期待され広く使用…

認

72.4 %

057

がんりょう

含量

難解度 ★★★★★

類

—

例

…規格品ではその含量が 5 ppm 以下に規制されている。

認

51.1 %

058

きかく

規格

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ドイツやフランスなどでは規格化され、認知機能改善、脳の血流改善などのハーブ医薬品として利用…

認

59.6 %

059

きじゅん

基準

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…特定保健用食品の基準と同等レベル以下であるため安全性は高いと判断…

認

63.3 %

060

きのうせいしょくひん

機能性食品

難解度 ★★★★★

類

機能性表示食品

例

…安全性が認められて、アメリカ食品医薬品局 (FDA) の安全基準合格証 (FDA-GRAS) を受けている機能性食品素材…

認

58.1 %

061

きのうせいひょうじしょくひん

機能性表示食品

難解度 ★★★★★

類

機能性食品

例

…届出品を機能性表示食品として販売した場合においても安全上の問題は生じない…

認

58.3 %

062

きぶん

気分

難解度 ★★★★★

類

—

例

…前向きな気分（頭がさえわたること、生き生きすること、積極的な気分でいること、…

認

71.6 %

063

きぶんしょうがい

気分障害

難解度 ★★★★★

類

—

例

…不安や気分障害、身体のだるさや疲れが抜けないなど、一過性の身体的疲労感の発生に深く関与…

認

27.1 %

064

きゅうしゅう

## 吸収

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…難消化性デキストリン（食物繊維）には食事の脂肪や糖分の吸収を抑える…

認

78.7 %

065

きゅうしゅうせい

## 吸収性

難解度 ★★★★★

類

例

…賦形剤の配合変更により崩壊性の違いはないため、消化吸収性に及ぼす影響もなく…

認

55.9 %

066

きゅうしゅうりょう

## 吸収量

難解度 ★★★★★

類

例

…耐容上限量を上回るカルシウムの吸収量増加は起こらない…

認

50.7 %

067

きゅうせいどくせい

## 急性毒性

難解度 ★★★★★

類

例

…急性毒性及び亜慢性毒性の評価  
葛の花抽出物の急性毒性試験を行った結果、異常は認められなかった。

認

24.6 %

068

きゅうせいどくせいしけん

## 急性毒性試験

難解度 ★★★★★

類

—

例

…葛の花抽出物の急性毒性試験を行った結果、異常は認められなかった。

認

11.7 %

069

ぎょうけつ

## 凝血

難解度 ★★★★★

類

## 血液凝固

例

…1日3g以上の摂取で、凝血能が低下し出血しやすくなる可能性…

認

48.5 %

070

きょか

## 許可

難解度 ★★★★★

類

—

例

…特定保健用食品の許可を取得し、その安全性と保健機能が認められている。

認

68.2 %

071

きょくせんかめんせき

## 曲線下面積

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

## AUC、血中濃度曲線下面積

例

…食後6時間までの中性脂肪の血中濃度曲線下面積（吸収量の指標）を評価…

認

3.0 %

072

きんかぶ

菌株

難解度 ★★★★★

類

—

例

…乳酸菌ブレビス T001 株は *Lactobacillus brevis* に属する菌株であり、…

認

17.6 %

073

きんすう

菌数

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…牛乳や菌末等によるビフィズス菌 BB536 を用いた試験において、多い菌数(200 億～ 3000 億個／日)を摂取…

認

25.6 %

074

きんにくりょう

筋肉量

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…筋肉のもととなるタンパク質の摂取量が減ること  
で、筋肉量は減少します…

認

70.1 %

075

きんりよく

筋力

難解度 ★★★★★★

類

—

例

… (HMB) には、筋肉量や筋力の低下を抑制する働きがあり、…

認

73.6 %

076

くうふくじけっとうち

## 空腹時血糖値

難解度 ★★★★★

類

例

…高めの空腹時血糖値を正常に近づけることをサポートし、…

認

53.0 %

077

くろすおーばーしけん

## クロスオーバー試験

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

例

…事実を示す可能性が高いとされる研究デザイン（非ランダム化およびランダム化クロスオーバー試験）であった…

認

1.5 %

078

けいこうめんえきかんよう

## 経口免疫寛容

難解度 ★★★★★

類

例

…関節症患者において経口免疫寛容作用で関節の快適さ（痛みや腫れなど）に有用であることが報告…

認

6.3 %

079

けいしょうこうけつあつ

## 軽症高血圧

難解度 ★★★★★

類

例

…正常血圧者（正常高値血圧者を含む）及び軽症高血圧者に、 $\gamma$ -アミノ酪酸を経口摂取させる…

認

14.1 %

080

げかしゅじゅつ

## 外科手術

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…抗凝固薬の使用時、外科手術、歯科治療の前は、出血の報告があるために注意…

認

78.7 %

081

けつあつこうかざい

## 血圧降下剤

難解度 ★★★★★

類

例

…魚油は血圧を下げることがあるので、血圧降下剤を服用中の人では相乗効果が起きる可能性…

認

45.1 %

082

けつあつこうかさよう

## 血圧降下作用

難解度 ★★★★★

類

例

…サーデンペプチドはバリルチロシンを含み、血圧降下作用を有することが報告…

認

47.1 %

083

けつあつち

## 血圧値

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…サーデンペプチド摂取による血圧値の変化を調べた…

認

75.0 %

084

けつあつていか

## 血圧低下

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例

…血圧低下作用のあるイワシペプチド（バリルチロシンとして）は、…

認

69.4 %

085

けつえきぎょうこ

## 血液凝固

難解度 ★★☆☆☆

類 凝血

例

…ショウガ自体には血液凝固を抑制する働きがあります…

認

66.7 %

086

けつえきぎょうこざい

## 血液凝固剤

難解度 ★★★★★

類 血液凝固薬

例

…血液凝固剤と機能性関与成分との間に相互作用があることが報告され…

認

57.8 %

087

けつえきぎょうこそしやく

## 血液凝固阻止薬

難解度 ★★★★★

類 抗凝固剤、抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板薬、抗血小板剤

例

…ワルファリン等のお薬（特に血液凝固阻止薬）を服用されている方は、本品をご使用になる前にかかりつけの医師に相談…

認

29.1 %

088

けつえきぎょうこやく

## 血液凝固薬

難解度 ★★★★★

### 類 血液凝固剤

例 …ワルファリンや抗血液凝固薬など出血傾向を高める薬を服用中の方は、摂取をお控え…

認 48.0 %

089

けつえきぎょうこよくせいざい

## 血液凝固抑制剤

難解度 ★★★★★

### 類 抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板薬、抗血小板剤

例 …血液凝固抑制剤を服用中の方、通院中の方は、お医者様とご相談ください。

認 36.4 %

090

けつえきけんさ

## 血液検査

難解度 ★★★★★

### 類 —

例 …試験飲料 1500ml/ 日（メチル化カテキン:102mg）を摂取した場合も血液検査、尿検査ともに基準値内…

認 77.5 %

091

けっちゅうこれすてろーるち

## 血中コレステロール値

難解度 ★★★★★

### 類 TC

例 …血中コレステロール値、腸内環境に対する効果の有無について検討する…

認 66.7 %

092

けっちゅうのうどきよくせんかめんせき

## 血中濃度曲線下面積

難解度 ★★★★★ PLUS! +

### 類 AUC、曲線下面積

例 …食後の中性脂肪の血中濃度曲線下面積、およびこれらの変化量を評価…

認 4.5 %

093

けっとうこうかざい

## 血糖降下剤

難解度 ★★★★★★

### 類 糖尿病薬、血糖降下薬

例 …バナバ葉由来コロソリン酸について、血糖降下薬との飲み合せに注意が必要である…

認 33.6 %

094

けっとうこうかやく

## 血糖降下薬

難解度 ★★★★★★

### 類 血糖降下剤、糖尿病薬

例 …バナバ葉由来コロソリン酸について、血糖降下薬との飲み合せに注意が必要…

認 29.1 %

095

けつりゅうりょう

## 血流量

難解度 ★★★★★★

### 類 —

例 …気温や室温が低い時に低下した末梢の血流量を上昇させて正常に戻す…

認 45.0 %

096

げりしょうじょう

## 下痢症状

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…難消化性デキストリン 5 g の約 7 倍量に相当する量を摂取した場合には下痢症状を起こす可能性…

認

73.2 %

097

けんきゅう

## 研究

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…日本だけでなく欧米各国で健康素材として注目され、研究が進められ…

認

72.3 %

098

けんきゅうけいかく

## 研究計画

難解度 ★★★★★

類

—

例

…研究計画は事前登録や利益相反の問題が存在する可能性…

認

37.9 %

099

けんきゅうでざいん

## 研究デザイン

難解度 ★★★★★

類

デザイン

例

…研究デザインが二重盲検ランダム化コントロール比較試験であるため、エビデンスの質は高い…

認

19.5 %

100

けんきゅうほうこく

## 研究報告

難解度 ★★★★★

類

例

…HMB の安全性に関する研究報告をデータベースで検索したところ…

認

54.3 %

101

けんきゅうほうこくしょ

## 研究報告書

難解度 ★★★★★

類

例

…JHFA 品解説書ヒアルロン酸食品」には、…、並びに平成 8 年度 厚生省科学研究報告書が引用されている…

認

38.8 %

102

けんきゅうれべる

## 研究レベル

難解度 ★★★★★

類

例

…一定水準以上の研究レベル（QL3 以上）であるかを採用条件とした。

認

37.6 %

103

けんきゅうろんぶん

## 研究論文

難解度 ★★★★★

類

例

…安全性に関する総説および研究論文に記されている…

認

56.1 %

104

けんこう

## 健康

難解度 ★★☆☆☆

類

Health

例

…中性脂肪が高めの方の健康に役立つことが報告され…

認

79.9 %

105

けんこうえいきょうひょうか

## 健康影響評価

難解度 ★★★★★

類

—

例

…大臣に答申した食品健康影響評価の報告書には、安全性試験の結果において問題を認めなかったこと…

認

21.8 %

106

けんこうじょうたい

## 健康状態

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…血中 ALT 値は肝臓の健康状態を示す指標の一つです。

認

76.1 %

107

けんこうしょくひん

## 健康食品

難解度 ☆☆☆☆☆

類

栄養補助食品

例

…ヒアルロン酸は、健康食品をはじめとする加工食品に使用されており…

認

83.7 %

108

けんこうぞうしん

健康増進

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…未病の段階で血流を改善する機能を持つ食品は、国民の健康増進に役立つ…

認

67.8 %

109

けんさくたいしょう

検索対象

難解度 ★★★★★

類

—

例

…検索対象は、健常な日本人の成人の集団とし、L-テアニンを摂取しない群と比較した試験デザインであること…

認

28.7 %

110

けんしょう

検証

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…データベースにおいて医薬品との相互作用も検証されているが…

認

61.7 %

111

けんじょうじん

健常人

難解度 ★★★★★

類

健常成人

例

…本品は、健常人で内臓脂肪が気になる方に適した食品…

認

47.5 %

112

けんじょうせいじん

## 健常成人

難解度 ★★★★★★

類

健常人

例

…日本国内で当該製品を健常成人に対して14年以上販売し…

認

33.1 %

113

げんでーた

## 原データ

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…9報のうち原データを確認できる論文1報について健常成人のみで再度、層別解析を行い…

認

8.6 %

114

こうあつさよう

## 降圧作用

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…降圧薬や降圧作用を有するハーブとの併用により、低血圧を起こす可能性…

認

27.1 %

115

こうがくみつど

## 光学密度

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…ルテインは健康な方の眼の黄斑色素量(黄斑色素光学密度)を維持する働き…

認

11.1 %

116

こうかしひょう

## 効果指標

難解度 ★★★★★

類

—

例

…すべて同じ研究グループの報告であることから、有効性が認められた効果指標に限定的な面はあります…

認

15.9 %

117

こうかりょう

## 効果量

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…その効果についても同等であることが知られているため、有効効果量の算出には DHA と EPA の総量を用い…

認

22.2 %

118

こうぎょうけつさよう

## 抗凝血作用

難解度 ★★★★★★

類

抗凝固作用、抗血小板

例

…EPA 及び魚油において抗凝血作用のあるハーブ・サプリメント・医薬品、血圧降下剤があります…

認

25.0 %

119

こうぎょうこさよう

## 抗凝固作用

難解度 ★★★★★★

類

抗凝血作用、抗血小板

例

…相互作用につきましては、抗凝固作用が増幅されるリスクがあるとの報告があります…

認

27.2 %

120

こうぎょうこやく

## 抗凝固薬

難解度 ★★★★★

類

抗血栓薬、抗血小板薬、抗血小板剤、血液凝固抑制剤、血液凝固阻止薬

例

…ワーファリンや抗凝固薬など出血傾向を高めるお薬をお飲みの方は、本品の摂取を避けてください。

認

16.9 %

121

こうけいれんやく

## 抗痙攣薬

難解度 ★★★★★

類

—

例

…痙攣発作のリスクを高める医薬品、抗痙攣薬、ビタミン剤と相互作用を起こす可能性が報告…

認

12.6 %

122

こうけっしょうばん

## 抗血小板

難解度 ★★★★★★

類

抗凝血作用、抗凝固作用

例

…抗血小板薬・抗血液凝固薬、ワルファリン服用中の人は出血傾向が高まる可能性…

認

32.6 %

123

こうけっしょうばんざい

## 抗血小板剤

難解度 ★★★★★

類

抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板薬、血液凝固抑制剤、血液凝固阻止薬

例

…てんかんの発作歴がある方や、抗凝固剤、抗血小板剤、血糖降下剤、抗痙攣剤等を服用中の方…

認

14.6 %

124

こうけっしょうばんやく

抗血小板薬

難解度 ★★★★★★

類

抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板剤、血液凝固阻止薬、血液凝固抑制剤

例

…抗血小板薬・抗血液凝固薬、ワルファリン服用中の人は出血傾向が高まる可能性があるとして評価されている…

認

21.1 %

125

こうけっせんやく

抗血栓薬

難解度 ★★★★★★

類

抗凝固薬、血液凝固抑制剤、抗血小板薬、抗血小板剤、血液凝固阻止薬

例

…DHA、EPA には血小板凝集抑制薬、抗血栓薬との相互作用の可能性が報告…

認

28.0 %

126

こうげんせいしけん

抗原性試験

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…動物を用いた…抗原性試験を実施し、安全であることが確認されています

認

15.6 %

127

こうさんかさよう

抗酸化作用

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…オリーブ由来ヒドロキシチロソールは抗酸化作用を持ち、…

認

51.2 %

128

こうさんかのう

## 抗酸化能

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ヒトがルテインを摂取した場合のルテインの血中濃度或いは視機能、抗酸化能に対する影響は多く研究…

認

16.7 %

129

こうさんかぶっしつ

## 抗酸化物質

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ブルーライトなどから目を守る光フィルターあるいは抗酸化物質として期待され、広く利用…

認

41.4

130

こうしぼうしょく

## 高脂肪食

難解度 ★★★★★

類

—

例

…検査は、製品またはプラセボのいずれかを摂取した後に、高脂肪食（バター、ラードを溶かしたコーンクリームスープ）を食べ…

認

35.7 %

131

こうせいかかく

## 厚生科学

難解度 ★★★★★

類

—

例

—

認

9.9 %

132

こうせいしょう

## 厚生省

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…1988 年に厚生省が製造・使用実態調査を行い、その結果及び国内外からの意見及び国際的状況を考慮して作成…

認

72.0 %

133

こうせいろうどうだいじん

## 厚生労働大臣

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…食品安全委員会より厚生労働大臣及び農林水産大臣に答申した食品健康影響評価の報告書…

認

69.3 %

134

こうそ

## 酵素

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…肝臓の機能の一部である肝機能酵素（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP）に対して健常域で高めの数値の低下に役立ち…

認

69.4 %

135

こうぞうかしょうろく

## 構造化抄録

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

例

…研究の限界として文献数が少ないことがあり、今後更にヒト試験による検証が必要である。（構造化抄録）

認

1.6 %

136

こうねんき

更年期

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…骨をつくるはたらきを助けることにより、更年期以降の女性の骨の健康に…

認

73.5 %

137

こうひまんやく

抗肥満薬

難解度 ★★★★★

類

—

例

…抗肥満薬としてインスリンを服用している場合…

認

16.6

138

こうふんざい

興奮剤

難解度 ★★★★★

類

—

例

…興奮時の併用で興奮剤の薬効を減少させる効果が指摘されているが、…

認

40.1 %

139

こうようりょう

高用量

難解度 ★★★★★

類

—

例

…日本人 40 名を対象とし、高用量の機能性関与成分 1 日 600mg（摂取目安量の 6 倍量）相当を 4 週間摂取させた試験…

認

10.0 %

140

こうらくいんし

## 交絡因子

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…食事療法や運動療法、その他生活習慣などとの交絡因子の影響について、継続した研究が必要…

認

2.6 %

141

こころのけんこう

## 心の健康

難解度 ★★★★★

類

—

例

…身体的・精神的疲労感の指標である「活力」、「心の健康」、「精神的側面の QOL」の改善が認められた。

認

52.5 %

142

こし

## 腰

難解度 ☆★★★★

類

—

例

…目の使用による腰や肩の負担を和らげることが報告されています。

認

80.6 %

143

こつたいしゃ

## 骨代謝

難解度 ★★★★★

類

—

例

… $\beta$ -クリプトキサンチンは骨代謝のはたらきを助けることにより、…

認

25.2 %

144

こるちぞーる

## コルチゾール

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…一時的な心理的ストレスへの効果検証のための評価項目として…④コルチゾールの減少 / 増加抑制…があった。

24.0 %

145

こんとらすとかんど

## コントラスト感度

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…ルテインには目の黄斑色素を補う働きがあり、コントラスト感度（色の濃淡を判別する力）を改善…

認

5.3 %

146

さいこうけつあつ

## 最高血圧

難解度 ★★☆☆☆

類

最大血圧、SBP、収縮期血圧、収縮期圧

例

…心臓が収縮した時の血圧（最高血圧）…を表しており、血圧の状態を評価する適切な指標…

認

68.1 %

147

さいしょうけつあつ

## 最小血圧

難解度 ★★★★★

類

拡張期圧、DBP、最低血圧

例

…血圧低下効果は、…拡張期血圧（心臓が拡張した時に指し示す最小血圧）の各指標で評価…

認

33.1 %

148

さいだいけつあつ

## 最大血圧

難解度 ★★★★★

類

収縮期血圧、SBP、最高血圧、収縮期圧

例

…血圧低下効果は、収縮期血圧（心臓が収縮した時に指し示す最大血圧）…の各指標で評価…

認

50.7 %

149

さいていけつあつ

## 最低血圧

難解度 ★★★★★

類

最小血圧、DBP、拡張期圧

例

…心臓が拡張した時の血圧（最低血圧）を表しており、血圧の状態を評価する適切な指標…

認

56.5 %

150

さぎょうふか

## 作業負荷

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…一時的な作業負荷による身体的な疲労感を軽減する機能がある…

認

33.6 %

151

さどく

## 査読

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…“文献”にて難消化性デキストリンと医薬品との相互作用で有意差が確認された査読有の報告が1件あり…

認

10.3 %

152

さようきじょ

## 作用機序

難解度 ★★★★★★ PLUS!

類

—

例

…ローズヒップ由来ティリロサイドは消化管内で体内に吸収され、同一の作用機序をとると考えられる…

認

4.1 %

153

さんかすとれす

## 酸化ストレス

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…細胞のエネルギー産生を助け、酸化ストレスを緩和する働きがある…

認

22.0 %

154

さんこうぶんけん

参考文献

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…既存情報や参考文献の調査結果等により、本品に  
関しまして、安全性に問題はないと判断…

認

55.8 %

155

さんぷるさいず

サンプルサイズ

難解度 ★★★★★

類

—

例

…正確性の評価に関してはサンプルサイズが少ない  
為、考慮が必要…

認

19.5 %

156

しかい

視界

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…クリアな視界や視覚（以下、視機能と記載）の維持  
向上を目的としてルテインを摂取する…

認

75.5 %

157

しかく

視覚

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…コントラスト感度を正常に保ち視覚機能を維持す  
ることが報告…

認

78.1 %

158

しかくか

視覚化

難解度 ★★★★★

類

—

例

…出版バイアス…メタアナリシスによって視覚化、検出できる。

認

50.0 %

159

しかちりょう

歯科治療

難解度 ★★★★★

類

—

例

…抗凝固薬の使用時、外科手術、歯科治療の前は、出血の報告があるために注意…

認

70.5 %

160

しきのう

視機能

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ルテインには加齢により減少する網膜の黄斑色素量を維持し、視機能（コントラスト感度など）を守ることが報告…

認

22.3 %

161

しけん

試験

難解度 ★★★★★

類

—

例

…発がん性の有無を簡便に評価できる試験において陰性結果が報告…

認

74.2 %

162

しけんきかん

試験期間

難解度 ★★★★★

類

—

例

…試験期間中に下痢・腹痛等のおなかの不調があったとの報告はありません。…

認

55.9 %

163

しけんしょく

試験食

難解度 ★★★★★

類

負荷食

例

…有孢子性乳酸菌 (Bacillus coagulans) lilac-01 が同量含まれる試験食で摂取期間が 2 週間の臨床試験…

認

25.0 %

164

しさ

示唆

難解度 ★★★★★

類

—

例

…グルコサミン塩酸塩は短期間適切に用いれば経口摂取で安全性が示唆…

認

42.3 %

165

しすてまていっく・れびゅー

システマティック・レビュー

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

システマティックレビュー

例

…認知機能の改善効果が得られるかを、質の高い研究を収集してレビュー (システマティック・レビュー) することにより検証…

認

4.3 %

166

しすてまていっくれびゅー

## システマティックレビュー

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 システマティック・レビュー

例 …複数の症例研究を統合したシステマティックレビューにおいて、イチヨウ葉エキスの摂取と出血には因果関係…

認 2.2 %

167

しばう

## 脂肪

難解度 ★★★★★

類 Lipids

例 …食事から摂取した脂肪や糖質の吸収を抑える機能がある…

認 77.6 %

168

しゅうしゅく

## 収縮

難解度 ★★★★★

類 —

例 …高めの血圧（収縮期血圧）を下げる機能、…

認 61.6 %

169

しゅうしゅくきあつ

## 収縮期圧

難解度 ★★★★★

類 収縮期血圧、最大血圧、SBP、最高血圧

例 …リコピンを 15mg 含むトマト抽出物を毎日 8 週間摂取すると収縮期圧が下がる…

認 12.5 %

170

しゅうしゅくきけつあつ

収縮期血圧

難解度 ★★★★★

類

最大血圧、収縮期圧、SBP、最高血圧

例

…硝酸イオンには、血圧（拡張期血圧）を下げる機能があることが報告…

認

27.0 %

171

しゅうしんまえ

就寝前

難解度 ☆★★★★

類

—

例

…グリシンの就寝前の摂取で、すみやかに自然な深い睡眠に入り、睡眠の質が改善される…

認

80.5 %

172

じゅうとくなゆうがいじしょう

重篤な有害事象

難解度 ★★★★★

類

—

例

…酸化型 CoQ10 について重篤な有害事象の報告はなく、適切に摂取する場合において安全であるとの評価…

認

17.3 %

173

じゅにゅうちゅう

授乳中

難解度 ★★★★★

類

—

例

…妊娠中・授乳中の使用については、通常の食品に含まれる量を経口で適切に摂取全…

認

74.4 %

174

しょうかくしけん

小核試験

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…げっ歯類を用いる小核試験を行い、葛の花抽出物の遺伝毒性を評価した結果…

認

1.5 %

175

じょうさん

蒸散

難解度 ★★★★★

類

—

例

…水分蒸散量が改善することにより、肌の生理機能である、肌水分量の保持や外部刺激からの保護機能が適切に維持…

認

17.2 %

176

しょうひしゃちょう

消費者庁

難解度 ★★★★★

類

—

例

…問題が発生した場合には、迅速に消費者庁や保健所等に連絡する体制を整えている。

認

67.9 %

177

じょがいきじゅん

除外基準

難解度 ★★★★★

類

—

例

…日本語文献データベースと英語文献データベースで検索式と除外基準を立案し検索した…

認

16.1 %

178

しょくごこうしけっしょう

## 食後高脂血症

難解度 ★★★★★

類

—

例

…食後に血中中性脂肪値の高い状態が長時間継続する食後高脂血症…

認

21.8 %

179

しょくじせっしゅきじゅん

## 食事摂取基準

難解度 ★★★★★

類

### 摂取基準

例

…厚生労働省の食事摂取基準で耐用上限量が定められている…

認

31.3 %

180

しょくじちよくご

## 食事直後

難解度 ★★★★★

類

—

例

… 食事直後～ 120 分までの血糖値推移の総量（血糖値カーブの曲線下面積） …

認

72.1 %

181

しょくじりょうほう

## 食事療法

難解度 ★★★★★

類

—

例

…糖尿病に罹患しないためには、食事療法などにより血糖値をコントロールすることが非常に重要…

認

75.4 %

182

しょくせいかつ

食生活

難解度 ☆★★★★

類

—

例

…食後の血糖値が気になる方の食生活改善に役立ちます。

認

81.6 %

183

しょくひんあんぜん

食品安全

難解度 ★★☆☆☆

類

食品の安全性

例

—

認

67.2 %

184

しょくひんあんぜんかんり

食品安全管理

難解度 ★★★★★

類

—

例

…品質マニュアルにそった管理手法にて、製造、衛生管理、食品安全管理を実施…

認

47.8 %

185

しょくひんいやくひんきょく

食品医薬品局

難解度 ★★★★★

類

米国食品医薬品局、アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、FDA

例

…還元型コエンザイム Q10…は、米国 FDA(食品医薬品局)により1日最大摂取量 300mg の安全性データが認められ…

認

14.2 %

186

しょくひんいやくひんぎょく (えふでいーえー)

## 食品医薬品局 (FDA)

難解度 ★★★★★

類

米国食品医薬品局、アメリカ食品  
医薬品局、食品医薬品局、FDA

例

…当該製品原料成分は米国食品医薬品局 (FDA) にお  
いて安全性が確認されており (GRAS 認定) …

認

17.4 %

187

しょくひんきかく

## 食品規格

難解度 ★★★★★

類

—

例

…日本健康食品規格協会から認証を受けた GMP 適  
合工場…

認

44.0 %

188

しょくひんせいじょう

## 食品性状

難解度 ★★★★★

類

—

例

…他のアミノ酸同様速やかに吸収されるため、食品  
性状によって GABA の吸収速度は影響されない…

認

5.2 %

189

しょくひんてんかぶつ

## 食品添加物

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ルテインの原料であるマリーゴールド色素は食品  
添加物の基準を満たして…

認

71.1 %

190

しょくひんのあんぜんせい

食品の安全性

難解度 ★★☆☆☆

類

食品安全

例

…機能性関与成分 GABA を配合した当該食品の安全性に問題はない…

認

61.1 %

191

しょくひんぶんせき

食品分析

難解度 ★★★★★

類

—

例

—

認

46.4 %

192

しょけん

所見

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…ラットに 90 日間毎日摂取させた試験においても、安全性を懸念するような所見は認められなかった…

認

67.2 %

193

しんしんきのう

心身機能

難解度 ★★★★★

類

—

例

…自立した日常生活を送り続ける上で、心身機能の維持及び向上は不可欠…

認

45.3 %

194

しんぞうしっかん

心臓疾患

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…生活習慣によっては肥満状態、脂肪肝の状態になりやすく、動脈硬化や心臓疾患等の動脈硬化性疾患のリスクが高くなります…

認

67.4 %

195

しんたいかつどう

身体活動

難解度 ★★★★★

類

例

…筋量の減少はエネルギー代謝を構成する基礎代謝や身体活動量の低下をもたらします…

認

42.6 %

196

しんたいてき

身体的

難解度 ★★★★★

類

例

…身体的な疲労を自覚している方に適した食品です。

認

65.0 %

197

しんだん

診断

難解度 ★★★★★

類

例

…製品が原因であると医師等により診断された有害事象の発生は無く…

認

68.7 %

198

しんらいせい

信頼性

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…研究レビューの信頼性をさらに高めるために、質の高い研究を追加…

認

70.8 %

199

しんりすといれす

心理ストレス

難解度 ★★☆☆☆

類

精神的負荷、精神的ストレス、心理的ストレス

例

… $\gamma$ -アミノ酪酸の心理ストレス緩和・リラックス効果に関する研究レビュー…

認

63.4 %

200

しんりてきすといれす

心理的ストレス

難解度 ★★☆☆☆

類

精神的負荷、精神的ストレス、心理的ストレス

例

…GABA には事務的作業による一時的な心理的ストレスを緩和する機能…

認

68.7 %

201

すいしょうりょう

推奨量

難解度 ★★★★★

類

—

例

…米国ではサプリメントとして1日推奨量6-40mg程度の製品も流通…

認

48.4 %

202

すいてい

推定

難解度 ★★★★★

類

—

例

…毎日摂取しても健康上悪影響がないと推定される  
最大量は 2mg/kg / 日…

認

52.3 %

203

すいみん

睡眠

難解度 ☆★★★★

類

眠り

例

…夜間の良質な睡眠（起床時の疲労感や眠気を軽減）  
をサポートすること…

認

83.5 %

204

すいみんじかん

睡眠時間

難解度 ★★★★★

類

—

例

…（睡眠時間延長感を高め、すっきりとした目覚め  
と起床時の眠気の軽減…

認

73.8 %

205

すてーじ

ステージ

難解度 ★★★★★

類

—

例

…被験者の血圧のステージは正常域血圧 3 報…

認

56.8 %

206

すとれす

## ストレス

難解度 ☆★★★★

類

stress

例

…一過性の作業などによるストレス（精神的負担）を和らげる機能が報告…

認

84.9 %

207

せいかつのしつ

## 生活の質

難解度 ★★★★★

類

—

例

…本品は膝関節に関する生活の質を高めたい方に適した食品です。

認

50.0 %

208

せいざい

## 製剤

難解度 ★★★★★

類

薬物

例

…規格化されたイチヨウ葉製剤は適切に用いれば経口摂取でおそらく安全である…

認

45.2 %

209

せいじょういき

## 正常域

難解度 ★★★★★

類

正常範囲内

例

…アンセリンには、血清尿酸値が正常域で高め（尿酸値 5.5 ～ 7.0mg/dL）の方…

認

40.0 %

210

せいじょうけつあつ

正常血圧

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…正常血圧の方あるいは血圧が高めの方 40 名に、  
…

認

68.8 %

211

せいじょうはんい

正常範囲内

難解度 ★★★★★

類

正常域

例

…尿素窒素が低下する等の有意な変動が見られまし  
たが、正常範囲内の変動であり安全性に問題はない  
…

認

52.0 %

212

せいしよくはっせいどくせいしけん

生殖発生毒性試験

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…遺伝毒性試験、ならびに生殖発生毒性試験を行っ  
たところ、いずれも陰性であった…

認

2.9 %

213

せいしんてき

精神的

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…デスクワーク時などに伴うストレス（精神的負担）  
をやわらげる…

認

74.1 %

214

せいしんてきすといす

精神的ストレス

難解度 ★★☆☆☆

類

精神的負荷、心理ストレス、心理的ストレス

例

…デスクワークなどに伴う一時的な精神的ストレスを緩和する機能がある…

認

76.3 %

215

せいしんてきひろう

精神的疲労

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…一過性の肉体的疲労感および精神的疲労感を軽減する機能がある…

認

65.0 %

216

せいしんてきふか

精神的負荷

難解度 ★★★★★

類

精神的ストレス、心理的ストレス、心理ストレス

例

…事務的作業などの精神的負荷による一時的な精神的ストレスの緩和効果に違いがあるかどうかを検証…

認

37.7 %

217

せいぶつがくてきどうとうせい

生物学的同等性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…本品は崩壊性試験に適合しており、類似製品と生物学的に同等であると判断…

認

6.1 %

218

せいぶん

成分

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…大豆イソフラボンは骨の成分を維持する働きによって、…

認

72.7 %

219

せいやく

製薬

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…届出者（●●製薬株式会社）の関与は無かった…

認

66.4 %

220

せいがくてき

生理学的

難解度 ★★★☆☆

類

—

例

…ヒト試験では、血圧などの生理学的検査値や血清タンパク質などの臨床検査値に異常は認められず…

認

51.3 %

221

せいがくてきしひょう

生理学的指標

難解度 ★★★★★

類

—

例

…生理学的指標のひとつである睡眠中の交感神経活動の抑制についても中程度の関連性…

認

12.6 %

222

せき

せき

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…長期間のご使用によりまれにせきが出ることがありますので、医師にご相談ください。

認

76.6 %

223

せっしゅ

摂取

難解度 ★★☆☆☆

類

例

難消化性デキストリンは、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて…

認

68.4 %

224

せっしゅきかん

摂取期間

難解度 ★★★☆☆

類

例

…lilac-01 が同量含まれる試験食で摂取期間が2週間の臨床試験…

認

44.5 %

225

せっしゅきじゅん

摂取基準

難解度 ★★★☆☆

類

食事摂取基準

例

…カルシウムは、保険適応となる薬剤などがあり、厚生労働省の食事摂取基準で耐用上限量が定められて…

認

40.7 %

226

せっしゅご

摂取後

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例 …摂取した糖の吸収を抑え、摂取後に上がる血糖値を抑える機能がある…

認 58.5 %

227

せっしゅふそく

摂取不足

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例 …20 歳以上の 1 日当たりの食物繊維摂取量は平均 14.8 g とされており、食物繊維の摂取不足が推測…

認 60.1 %

228

せっしゅりょう

摂取量

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例 …アスタキサンチンには摂取量により、目のピント調節機能を維持し、…

認 67.4 %

229

せんたくばいあす

選択バイアス

難解度 ★★★★★

類 —

例 …採用文献は、選択バイアス、症例減少バイアス、選択的アウトカムなどのバイアスリスクが含まれるが、質の高い試験であり、…

認 8.7 %

230

そうかん

相関

難解度 ★★★★★

類

—

例

…体重と体脂肪量の増減に明確な相関が見られた…

認

40.7 %

231

そうかんせい

相関性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…「疲労回復感」、「起床時の眠気軽減」について、  
L - テアニン摂取による改善効果と強い相関性が認められ、…

認

38.1 %

232

そうごさよう

相互作用

難解度 ★★★★★

類

—

例

…データベース上に医薬品との相互作用に該当する情報はありません。

認

56.7 %

233

そうどうせい

相同性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…DNA の相同性および糖分解性状からビフィズス菌の一種であるビフィドバクテリウム ロンガムであることが確認…

認

6.2 %

そうべつか

層別化

難解度 ★★★★★

類

—

例

…全数、及び血糖高値群と低値群の層別化検定がなされている…

認

5.2 %

235

たいしぼうていげんさよう

体脂肪低減作用

難解度 ★★★★★

類

—

例

…熟成ホップエキスには、体脂肪低減作用がある成分（熟成ホップ由来苦味酸）が含まれている…

認

18.5 %

236

たいしぼうりつ

体脂肪率

難解度 ☆★★★★

類

—

例

…おなかの脂肪（腹部脂肪面積、内臓脂肪面積）や体脂肪率、ウエスト周囲径（ウエストサイズ）を低下させる機能…

認

81.0 %

237

たいしぼうりょう

体脂肪量

難解度 ★★★★★

類

—

例

…体重と体脂肪量の低下の間に正の有意な相関が見られた…

認

64.9 %

238

たいじゅう

体重

難解度 ☆★★★★

類

—

例

…体重やお腹の脂肪（内臓脂肪と皮下脂肪）やウエスト周囲径を減らす…

認

83.2 %

239

たいしょう

対照

難解度 ★★★★★

類

例

…SD 系ラットに●株を 0（対照）、300、1000mg/kg/day の用量で 90 日間…

認

44.4 %

240

たいしょうしけん

対照試験

難解度 ★★★★★

類

例

…レビュー対象は、健康な成人を研究対象とした無作為化対照試験…

認

13.9 %

241

たいしょうぶい

対象部位

難解度 ★★★★★

類

例

…評価指標や対象部位が目的と異なる論文、およびヒトを対象とした臨床試験以外の論文は除外…

認

42.2 %

242

だいたい

代替

難解度 ★★★★★

類

例

…日本では低カロリー増量剤、食物繊維素材、脂肪代替品などの用途で広く用いられ…

認

57.6 %

243

たいちょうふりょう

体調不良

難解度 ☆☆☆☆☆

類

例

…該飲料摂取による臨床検査値の異常や体調不良等の症状は認められなかった…

認

81.8 %

244

だえき

唾液

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…客観的評価である「唾液のストレスマーカー (slgA、アミラーゼ)」および自律神経系の「心拍数」「拡張期血圧」については強い関連性…

認

79.4 %

245

だえきあるふぁあみらーぜ

唾液αアミラーゼ

難解度 ★★★★★

類

例

…一時的な心理的ストレスへの効果検証のための評価項目として、…⑤唾液αアミラーゼの減少…があった。

認

22.3 %

246

だじょう

打錠

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

例

…本品は打錠品であり、上記のソフトカプセルとは「同一製品」ではない…

認

4.1 %

247

だつらく

脱落

難解度 ★★★★★

類

例

…過剰摂取試験においては、一部で中止・脱落者が認められ、過剰摂取の際は安全性に注意が必要と判断…

認

45.9 %

248

だつらくれい

脱落例

難解度 ★★★★★

類

例

…対象としたいいくつかの論文で単盲検や脱落例が見られました…

認

7.3 %

249

だとうせい

妥当性

難解度 ★★★★★

類

例

…本研究の科学的根拠に関する妥当性について問題ない…

認

53.5 %

250

だとうせいとしんらいせい

妥当性と信頼性

難解度 ★★★★★

類

例

…論文として報告されている研究の妥当性と信頼性を評価…

認

35.1 %

251

だるさ

だるさ

難解度 ★★☆☆☆

類 疲労

例 …翌朝起床時の疲労感（疲れやだるさの感覚）を軽減する…

認 74.2 %

252

たるみ

たるみ

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例 …乾燥肌、たるみ、眼尻のしわに悩む方 42 名（ヒアルロン酸 Na 摂取群 20 名）に、ヒアルロン酸 Na を…

認 78.7 %

253

たんかいとうよ

単回投与

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …動物試験としてラットを用いた単回投与毒性試験・90 日間反復経口投与毒性試験を行った…

認 4.2 %

254

たんかいとうよどくせいしけん

単回投与毒性試験

難解度 ★★★★★

類 —

例 …動物を用いて単回投与毒性試験、反復投与毒性試験を行い、安全性を確認…

認 5.1 %

255

たんききおく

短期記憶

難解度 ★★★★★

類

例

…短期記憶、長期記憶及び想起、視覚性記憶、視空間性記憶などの項目において、プラセボ群と比較してイチョウ葉エキスの摂取群に有意な差…

認

26.1 %

256

たんぱくしつ

タンパク質

難解度 ☆★★★★

類

例

…グリシンは、体を構成するタンパク質をつくる 20 種類のアミノ酸の一つ…

認

80.7 %

257

たんもうけん

単盲検

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

例

…対象としたいいくつかの論文で単盲検や脱落例が見られました…

認

1.0 %

258

ちのう

知能

難解度 ★★★★★

類

例

…認知機能の一部である、空間認知能や場所を理解する能力といった記憶力…

認

70.8 %

259

ちゅうとかくせい

中途覚醒

難解度 ★★★★★

類

—

例

…クチナシ由来クロセチンは、健康な睡眠（睡眠時の中途覚醒回数を減らす）をサポートする機能が報告…

認

12.6 %

260

ちようきせっしゅ

長期摂取

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ヒトへの安全性を評価するために、長期摂取試験（1日摂取目安量相当を12週間継続摂取）…を行った。…

認

43.8 %

261

ちようさけんきゅう

調査研究

難解度 ★★★★★

類

—

例

…既存天然添加物の安全性評価に関する調査研究…

認

47.5 %

262

ちようさたいしょう

調査対象

難解度 ★★★★★

類

—

例

…肥満傾向を有する健常な成人（男女問わず）を調査対象としたものに限定…

認

56.3 %

263

ちょうない

腸内

難解度 ★★☆☆☆

類

例

認

…大麦β-グルカンにはコレステロールを下げる機能、腸内環境を改善する…

74.4 %

264

ちょうないがす

腸内ガス

難解度 ★★★★★

類

例

認

…副作用は、通常軽いもので、よく見られるのは膨満感や腸内ガスとの記載…

55.9 %

265

ちょうないふるーら

腸内フローラ

難解度 ★★☆☆☆

類

例

認

…ビフィズス菌(ロンガム種 JBL01)には腸内フローラを良好にし、…

60.5 %

266

ちりょうほうほう

治療方法

難解度 ★★☆☆☆

類

例

認

…糖尿病の治療方法は、食事療法、運動療法、薬物療法が一般的…

74.6 %

267

ちりょうやく

治療薬

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…食後の血糖値の上昇をゆるやかにする機能（ $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害による機能）を有することから、糖尿病の治療薬に影響する…

認

70.1 %

268

つういんちゅう

通院中

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…特に糖尿病薬を服用中の方、通院中の方は、お医者様にご相談ください。

認

75.4 %

269

てあし

手足

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…冷えた環境下で、手足（手首、足首）の温度低下を軽減し、温かさを保つ…

認

75.9 %

270

ていせい

定性

難解度 ★★★★★

類

定性的

例

…過去に安全性が確認されている原料と同じ製造販売元の原料を使用しており、定性的に同一…

認

17.8 %

271

ていせいてき

定性的

難解度 ★★★★★

類 定性

例 …特定保健用食品の関与成分と同じ製造販売元のものを使用しており、定性的に同一である…

認 18.6 %

272

ていようりょう

低用量

難解度 ★★★★★★

類 —

例 …より低用量における効果についての検討が今後望まれる…

認 29.7 %

273

ていりょうてき

定量的

難解度 ★★★★★★

類 —

例 …保存安定性試験において、機能性関与成分が定性的・定量的に変化がないことを確認…

認 26.4 %

274

でーた

データ

難解度 ★★★★★

類 —

例 …幅広い科学的データに基づき、以下のような点で安全性が確立された食品…

認 63.7 %

275

でーたべーす

データベース

難解度 ★★★★★

類

—

例

…自社流通実績及び、他データベースの安全性情報より、ルテインを適切に摂取する場合、安全性に問題はない…

認

58.6 %

276

てきおう

適応

難解度 ★★★★★

類

—

例

…カルシウムは、保険適応となる薬剤などがあり、厚生労働省の食事摂取基準で耐用上限量が定められ…

認

64.5 %

277

でざいん

デザイン

難解度 ★★★★★

類

研究デザイン

例

…評価した文献は全て査読付き文献で、研究デザインは RCT であるため、エビデンスの質は高い…

認

67.9 %

278

どうい

胴囲

難解度 ★★★★★

類

ウエスト周囲径、ウエストサイズ

例

…葛の花由来イソフラボン（テクトリゲニン類）の経口摂取が、腹部脂肪面積、体重、胴囲を減少させる…

認

60.3 %

279

とうようびょう

糖尿病

難解度 ☆☆☆☆☆

類

例

…糖尿病の薬を服用されている方は、使用前に医師、  
薬剤師に相談…

認

84.0 %

280

とうようびょうかんじゃ

糖尿病患者

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…糖尿病患者が治療薬と本品を併用した場合、理論  
上考えられる相互作用として、低血糖を引き起こす  
可能性…

認

75.7 %

281

とうようびょうかんじゃすう

糖尿病患者数

難解度 ★★★★★

類

例

…糖尿病患者数の増加は、高齢者社会を迎える日本  
において極めて深刻な問題の1つ…

認

53.6 %

282

とうようびょうやく

糖尿病薬

難解度 ★★★★★

類

血糖降下剤、血糖降下薬

例

…医薬品、特に糖尿病薬を服用中の方、通院中の方は、  
お医者様にご相談…

認

52.3 %

283

どうぶつしけん

動物試験

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…N- アセチルグルコサミンの安全性は動物試験でも確認されています。

認

62.0 %

284

とうよりょう

投与量

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ラットにおける無毒性量は、セラミド含有米抽出物を 5 % 含む餌に相当する投与量…である…

認

56.8 %

285

とうるい

糖類

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…消化管には糖類を分解して腸管から吸収できる小さい分子に変える「α-グルコシダーゼ」という消化酵素が存在…

認

70.2 %

286

どくせい

毒性

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…葛の花抽出物の急性毒性試験を行った結果、異常は認められなかった。…

認

66.7 %

287

どくせいgak

毒性学

難解度 ★★★★★

類

—

例

…葛の花抽出物 5.0 % 混餌群において、毒性学的に意義のある変化は認められなかった…

認

7.9 %

288

どくせいさよう

毒性作用

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…セラミド含有米抽出物の単回摂取時の毒性作用をラットを用いて評価した結果、異常は認められなかった。

認

30.3 %

289

どくせいしけん

毒性試験

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…葛の花抽出物の急性毒性試験を行った結果、異常は認められなかった。

認

23.5 %

290

とくていほけんようしょくひん

特定保健用食品

難解度 ★★★★★

類

トクホ

例

…「葛の花抽出物」を本品と同程度配合する特定保健用食品において…

認

61.5 %

とくほ

トクホ

難解度 ☆★★★★

類 特定保健用食品

例 …2015 年 10 月時点で 392 品目が許可取得し、トクホ全体の約 33%に相当…

認 81.7 %

292

にじゅうもうけんしけん

## 二重盲検試験

難解度 ★★★★★

類

### 二重盲検法

例

…関節軟骨への影響をランダム化二重盲検試験で実施した文献を検索…

認

7.2 %

293

にじゅうもうけんほう

## 二重盲検法

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

### 二重盲検試験

例

…被験者を無作為に割り付けた2つの群を、二重盲検法で比較したヒト試験…

認

4.6 %

294

にじゅうもうけんらんだむかひかくしけん

## 二重盲検ランダム化比較試験

難解度 ★★★★★

類

### RCT、ランダム化比較試験、ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験

例

…関節の機能性を検討した二重盲検ランダム化比較試験（RCT）を実施した文献を検索…

認

2.0 %

295

にほんごろんぶん

## 日本語論文

難解度 ★★★★★

類

—

例

…英語論文は1971年以降に、日本語論文は1975年以降に公開されたものを対象…

認

44.5 %

296

にゅうじのけんこう

## 乳児の健康

難解度 ★★☆☆☆

類

例

認

…ビフィズス菌は母乳栄養児から初めて分離され、乳児の健康に寄与する有用な腸内菌として注目…

57.4 %

297

にようちゅうでおきしぴりじのりん

## 尿中デオキシピリジノリン

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

例

認

…骨吸収マーカーである尿中デオキシピリジノリン量の低下、すなわち骨吸収の抑制（骨の維持）が認められ…

2.0 %

298

にんさんぶ

## 妊産婦

難解度 ★★☆☆☆

類

例

認

…未成年や妊産婦を除いては性別や年齢に関係なく摂取されてきましたが…

66.2 %

299

にんしき

## 認識

難解度 ★★☆☆☆

類

例

認

…認知機能の一部である記憶（知覚・認識した物事の想起）の精度を高める…

66.9 %

300

にんしきりよく

認識力

難解度 ★★★★★

類

例

…認知機能の一部である記憶力、注意力、判断力、空間認識力を維持…

認

53.9 %

301

にんしん

妊娠

難解度 ☆★★★★

類

例

…妊娠中や妊娠を希望している人、授乳中の人は N-アセチルグルコサミンの安全性に関して信頼できる十分な情報が見当たらないため使用を避ける…

認

86.6 %

302

にんしんちゅう

妊娠中

難解度 ☆★★★★

類

例

…妊娠中・授乳中の使用については、通常の食品に含まれる量を経口で適切に摂取…

認

81.3 %

303

にんち

認知

難解度 ★★★★★

類

例

…記憶力が低下した健康な中高齢者の認知機能の一部である記憶力…

認

66.4 %

304

にんちきのう

認知機能

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…認知機能の一部である記憶（知覚・認識した物事の想起）の精度を高める…

認

51.2 %

305

にんちしょうかんじゃ

認知症患者

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…投与量は「認知症患者に対して1日120～240mg、…

認

74.6 %

306

ねむけ

眠気

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…L-テアニンには、起床時の疲労感や眠気を軽減することが報告されています。

認

76.9 %

307

ねむり

眠り

難解度 ★★☆☆☆

類

睡眠

例

…L-テアニンは、睡眠の質の向上による健やかな眠り（朝目覚めた時の疲労感と眠気を軽減すること）に役立ち…

認

75.9 %

308

のうけっかんしっかん

脳血管疾患

難解度 ★★★★★

類

—

例

…動脈硬化症が大きな原因とされる脳血管疾患や心疾患については、死因の3割を占める。

認

44.4 %

309

のうない

脳内

難解度 ★★★★★

類

—

例

…DHAは脳内に多量に存在することが知られており…

認

66.9 %

310

のんれむすいみん

ノンレム睡眠

難解度 ★★★★★

類

—

例

…深い眠り（ノンレム睡眠）の状態では、交感神経活動が低下し、副交感神経活動が優位になる…

認

66.2 %

311

ばいあす

バイアス

難解度 ★★★★★

類 偏り

例

…真の値とは異なる結果を導く可能性を高める要因をバイアスと呼びます。

認

24.8 %

312

はいごう

配合

難解度 ★★★★★

類 —

例

本品にはロイシン 40%配合必須アミノ酸※が含まれます。…

認

59.5 %

313

はいべん

排便

難解度 ☆★★★★

類 便通

例

…腸内環境を良好にし、便通を改善する（排便回数を増やす）ことが報告…

認

82.2 %

314

はいべんかいすう

排便回数

難解度 ★★★★★

類 —

例

…腸内環境を良好にし、便通を改善する（排便回数を増やす）ことが報告…

認

68.3 %

315

ばいようさいぼう

培養細胞

難解度 ★★★★★

類

例

…ほ乳類培養細胞を用いる染色体異常試験のいずれにおいても、パブリカ色素に遺伝毒性は認められません…

認

30.4 %

316

はだあれ

肌荒れ

難解度 ★★★★★

類

例

…乾燥肌あるいは肌荒れに悩む 35 名に、ヒアルロン酸を 120mg/ 日、4 週間摂取させた試験…

認

76.9 %

317

はつがん

発がん

難解度 ★★★★★

類

例

…培養細胞及びラットを用いて発がん性の有無を簡便に評価できる試験…

認

69.5 %

318

はっしょうりすく

発症リスク

難解度 ★★★★★

類

例

…食物繊維摂取による 2 型糖尿病発症リスク改善効果が報告…

認

59.3 %

319

はな

鼻

難解度 ☆☆☆☆☆

類

—

例

…目や鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。

認

82.2 %

320

ばりあ

バリア

難解度 ★★★★★

類

—

例

…米由来グルコシルセラミドには、肌の保湿力（バリア機能）を高める機能…

認

46.5 %

321

はんど

ハンド

難解度 ★★★★★

類

—

例

…英語文献検索サイト、日本語文献検索サイトおよび複数の学会誌のハンドサーチ…

認

25.5 %

322

はんぷくとうよ

反復投与

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ラット 28 日間反復投与試験における無毒性用量は 3000mg/kg/day であり…

認

19.3 %

323

はんぷくとうよどくせいしけん

## 反復投与毒性試験

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ラットによる 90 日反復投与毒性試験、日本人健康者を対象とした単回投与・連用試験) 結果に基づいて…

認

6.6 %

324

ピーくち

## ピーク値

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…糖の吸収をおだやかにし、食後血糖のピーク値を抑えます。

認

36.6 %

325

ひかくしけん

## 比較試験

難解度 ★★★★★★

類

—

例

…乾燥肌あるいは肌荒れに悩む方… を対象とした二重盲検無作為化プラセボ比較試験において、ヒアルロン酸 Na を…

認

29.0 %

326

ひけんしゃ

## 被験者

難解度 ★★★★★

類

—

例

…60 名の膝関節炎症の兆候がある被験者に微生物発酵由来のヒアルロン酸 Na を…

認

61.5 %

327

ひちよくせんせい

## 非直線性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…抽出した研究論文に関して、バイアスリスク、非直線性、非一貫性等からエビデンスの強さを評価…

認

9.6 %

328

ひっすあみのさん

## 必須アミノ酸

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ロイシン 40%配合必須アミノ酸※が含まれます。

認

70.9 %

329

びはだこうか

## 美肌効果

難解度 ★★★★★

類

—

例

…低分子ヒアルロン酸の経口摂取における美肌効果…

認

68.8 %

330

ひふ

## 皮膚

難解度 ★★★★★

類

skin

例

…ヒアルロン酸ナトリウムには皮膚の水分量を高める機能があることが報告…

認

75.9 %

331

ひふあれるぎー

皮膚アレルギー

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…副作用として、ごくまれに胃や腸の不快感、頭痛、めまい、動悸、便秘、皮膚アレルギー反応などが起こる…

認

71.6 %

332

ひふしっかん

皮膚疾患

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患のない、乾燥肌に悩む健常者…

認

62.8 %

333

ひふひょうめんおんど

皮膚表面温度

難解度 ★★★★★

類

—

例

…冷えによる皮膚表面温度の低下を軽減する機能があることが報告…

認

30.1 %

334

ひへんせい

非変性

難解度 ★★★★★

類

—

例

本品には非変性Ⅱ型コラーゲンが含まれます。

認

5.9 %

335

ひまんしすう

肥満指数

難解度 ★★★★★

類

例

認

…20 歳以上 65 歳未満で肥満指数 (BMI) が 23 以上 30 未満の肥満気味な成人男女 130 名を対象…

48.7 %

336

ひょうかきじゅん

評価基準

難解度 ★★★★★

類

例

認

…ETAS は、米国食品医薬品局 (FDA) の評価基準に沿って安全性の自己認証 (Self-GRAS) を実施済み…

43.4 %

337

ひょうかこうもく

評価項目

難解度 ★★★★★

類

例

認

…全ての評価項目において、難消化性デキストリンの摂取は非摂取時と比べ、有意に食後血糖値を低下させる…

35.6 %

338

ひらんだむ

非ランダム

難解度 ★★★★★

類

例

認

…8 つが研究の精度が低いとされる非ランダム化比較試験だった…

11.8 %

339

ひりつ

比率

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…LDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロール値の比率を改善…

認

50.3 %

340

ひろう

疲労

難解度 ☆☆☆☆☆

類

だるさ

例

…本品は身体的な疲労を自覚している方に適した食品…

認

82.8 %

341

ひんしつかんり

品質管理

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…厳しい品質管理により安全性を担保している。

認

63.0 %

342

ひんしつほしょう

品質保証

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…お客様からの重篤な情報は弊社の品質保証責任者へ報告される…

認

67.1 %

343

ひんど

頻度

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…健康茶に含有する機能性関与成分量や日常的な摂取量・頻度、摂取規模や対象、販売量などは不明…

認

70.5 %

344

ふか

負荷

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…脚の曲げ伸ばしなどの筋肉に負荷がかかる軽い運動との併用で…

認

62.8 %

345

ふかしよく

負荷食

難解度 ★★★★★

類

試験食

例

…プラセボ品（偽薬）を負荷食摂取 5 分前に摂取させた後、負荷食である米飯 200g を摂取…

認

8.5 %

346

ふくぶしぼう

腹部脂肪

難解度 ★★★★★

類

—

例

…BMI が高めの方のおなかの脂肪（腹部脂肪面積、内臓脂肪面積）や…

認

48.1 %

347

ふくぶないぞうしぼう

腹部内臓脂肪

難解度 ★★★★★

類

例

認

…12 週間継続的に摂取した場合の腹部内臓脂肪面積に及ぼす影響を評価…

44.9 %

348

ふくぶひかしぼう

腹部皮下脂肪

難解度 ★★★★★

類

例

認

…腹部皮下脂肪については試験品群だけに減少するような傾向は認められなかった…

48.9 %

349

ふくぶひまん

腹部肥満

難解度 ★★★★★

類

例

認

…BMI25 以上で腹部肥満傾向の 20 歳以上の健康な日本人男女…

41.9 %

350

ふくぶぼうまんかん

腹部膨満感

難解度 ★★★★★

類

例

認

…副作用はとくに知られていないが、下痢、腹部膨満感がある…

38.0 %

351

ふくようちゅう

服用中

難解度 ☆☆☆☆☆

類

—

例

…血圧降下剤を服用中の人は血圧が下がりすぎる可能性があるので注意…

認

82.0 %

352

ふけいざい

賦形剤

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…安全性の確認されている賦形剤や酸味料などを添加した食品…

認

0.0 %

353

ふっきとつぜんへんい

復帰突然変異

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…細菌を用いた変異原性試験においても、復帰突然変異は認められず、イミダゾールジペプチドは発がんリスクを高めない…

認

0.8 %

354

ふてきかく

不適格

難解度 ★★★★★

類

—

例

…不適格な工場は製造を中止し、基準を満たした場合のみ製造できる仕組み…

認

50.0 %

355

ぶらせぼ

## プラセボ

難解度 ★★★★★

類

—

例

…届出食品とほぼ同一の飲料（試験飲料）あるいはプラセボ飲料（CP1563 株を含まない以外は試験飲料と同配合）…

認

23.7 %

356

ぶろばいおていくす

## プロバイオティクス

難解度 ★★★★★

類

—

例

…腸内に多く存在する善玉菌（有用菌）のひとつで、ヒトに良い効果をもたらす生きた微生物（プロバイオティクス）…

認

27.6 %

357

ぶんか

## 分化

難解度 ★★★★★

類

—

例

…骨吸収促進因子による破骨細胞への分化、形成を抑制させることにより、骨量の減少を抑える…

認

20.4 %

358

ぶんけん

## 文献

難解度 ★★★★★

類

参考文献

例

…国内外の科学系文献が検索できるデータベースを用いた調査を実施…

認

61.2 %

359

ぶんけんじょうほう

文献情報

難解度 ★★★★★

類

例

…非変性Ⅱ型コラーゲンの安全性に関する文献情報の検索を行った…

認

31.4 %

360

ぶんけんちょうさ

文献調査

難解度 ★★★★★

類

—

例

…医薬品との相互作用データベース及び文献調査の結果、医薬品との相互作用に関する報告はなかった。

認

42.6 %

361

ふんべんちゅう

糞便中

難解度 ★★★★★

類

便中

例

…4 週後には、糞便中の腸内細菌叢および腐敗産物を調べた…

認

26.0 %

362

ぶんぼう

分包

難解度 ★★★★★

類

—

例

…1 回分ごとに分包された粉末を水などに溶かして飲用する粉末飲料…

認

36.2 %

363

へいぎんち

平均値

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…白米を摂取した 30 分後の血糖値の平均値が 150.6 mg/dL…

認

63.3 %

364

へいけいご

閉経後

難解度 ★★☆☆☆

類

例

…女性では閉経後の 5 ～ 10 年間に骨量の急激な減少が起こる…

認

60.6 %

365

べいこくしょくひんいやくひんきょく

米国食品医薬品局

難解度 ★★★★★

類

アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、食品医薬品局、FDA

例

…L- テアニンは FDA（米国食品医薬品局）にて GRAS（一般に安全と認識される食品）に認定されています…

認

11.5 %

366

へいよう

併用

難解度 ★★★★★

類

例

…力がかかる足の曲げ伸ばしなどの運動を併用すること…

認

56.7 %

367

べん

便

難解度 ☆☆☆☆☆

類

—

例

…睡眠の質が気になる方に対し、硬めの便の状態をなめらかにする機能…

認

83.6 %

368

へんいげんせいしけん

変異原性試験

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類

—

例

…動物を用いた…変異原性試験、抗原性試験を実施し、安全であることが確認されています。

認

3.5 %

369

べんせい

便性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…乳酸菌は便通・便性を改善して、生活の質の向上や健康増進効果を期待…

認

16.9 %

370

べんちゅう

便中

難解度 ★★★★★☆

類

糞便中

例

…「便中のアンモニア濃度の減少」、「便中ビフィズス菌数の増加」、「便中乳酸菌数の増加」…

認

28.6 %

371

べんつう

便通

難解度 ★★☆☆☆

類

排便

例

…腸内フローラを良好にし、便秘気味の方の便通を改善する機能がある…

認

75.7 %

372

ほうかいせい

崩壊性

難解度 ★★★★★

類

—

例

…賦形剤の配合変更により崩壊性の違いはないため、消化吸収性に及ぼす影響もなく…

認

15.4 %

373

ほかんだいたいりょう

補完代替医療

難解度 ★★★★★

類

—

例

—

認

7.1 %

374

ほけん

保健

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…GABA は特定保健用食品の関与成分として知られており…

認

69.1 %

375

ほこう

歩行

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…歩行や階段の上り下りが気になる方に適しています。

認

79.5 %

376

ほこうじ

歩行時

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…関節軟骨の保護への寄与が期待でき、運動や歩行時の関節の健康が気になる方に適している…

認

57.4 %

377

ほっさ

発作

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…てんかんの発作歴がある方やてんかんの方、…

認

75.0 %

378

ぼにゅうえいようじ

母乳栄養児

難解度 ★★★★★

類

—

例

…ビフィズス菌は母乳栄養児の研究から、乳児の健康に役立つ有用な腸内菌として注目…

認

25.2 %

379

ほね

骨

難解度 ☆☆☆☆☆

類

—

例

…大豆イソフラボンには、骨の成分の維持に役立つ機能があることが報告…

認

80.2 %

380

まんせいひろう

慢性疲労

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…『疲労』は『一過性の疲労（急性疲労、亜急性疲労）』と『慢性疲労』に分けられることがある…

認

71.5 %

381

むさくい

無作為

難解度 ★★★★★

類

—

例

…二重盲検無作為化プラセボ比較試験において、ヒアルロン酸を 120 mg/ 日、4 週間摂取させた。

認

51.7 %

382

むさくいか

無作為化

難解度 ★★★★★

類

ランダム化、ランダム割り付け

例

…二重盲検無作為化プラセボ比較試験において、ヒアルロン酸 Na を 120 mg/ 日、4 週間摂取させた。

認

17.0 %

383

むさくいかたいしょうしけん

無作為化対照試験

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

RCT、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験

例

…レビュー対象は、客観的に効果を評価する可能性の高い無作為化対象試験…

認

4.6 %

384

むさくいかひかくしけん

## 無作為化比較試験

難解度 ★★★★★

類

RCT、ランダム化比較試験、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験

例

…レビュー対象は、客観的に効果を評価する可能性の高い無作為化対象試験またはこれに準じる形の査読付論文…

認

9.2 %

385

むどくせいりょう

## 無毒性量

難解度 ★★★★★

類

—

例

…マウスに対するセラミド含有米抽出物の無毒性量は0.2mL/kg(米由来グルコシルセラミド60mg/kg)以上と推定…

認

7.1 %

386

め

## 眼

難解度 ★★★★★

類

—

例

…アスタキサンチンは眼のピント調節機能をサポートすることが報告…

認

69.6 %

387

めたあなりしす

## メタアナリシス

難解度 ★★★★★ PLUS!

類

メタ分析

例

…メタアナリシスを実施した結果、グルコシルセラミドにより経皮水分蒸散量の有意な低下が認められた…

認

3.4 %

388

めたぶんせき

メタ分析

難解度 ★★★★★

類 **メタアナリシス**

例 …異質性の問題などによりメタ分析を実施できず、定性的レビューとなった…

認 15.4 %

389

もうけんか

盲検化

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 **blind**

例 …評価した文献においても盲検化の欠如や選択的アウトカムの報告はみられず…

認 0.7 %

390

もうまく

網膜

難解度 ★★★★★

類 **—**

例 …ルテインには網膜の黄斑色素量を補い、ブルーライトなどの光の刺激から眼を保護…

認 57.0 %

391

やくじ

薬事

難解度 ★★★★★

類

—

例

…薬事法マーケティング事務所にて論文スクリーニング業務…

認

29.2 %

392

やくぶつ

薬物

難解度 ★★★★★

類

製剤

例

…医薬品との相互作用に関して、薬物代謝酵素を使用した研究で問題となる作用は無いと判明…

認

74.6 %

393

やくぶつたいしゃこうそ

薬物代謝酵素

難解度 ★★★★★

類

—

例

…医薬品との相互作用に関して、薬物代謝酵素を使用した研究で問題となる作用は無いと判明…

認

13.3 %

394

やくようしょくぶつ

薬用植物

難解度 ★★★★★

類

—

例

…WHO の薬用植物モノグラフにおける規格化イチョウ葉エキスは、…

認

28.6 %

395

やっきょく

薬局

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…薬局・薬店ルートをはじめ全国規模で流通しており、…

認

78.0 %

396

ゆうい

有意

難解度 ★★★★★

類

—

例

…HDL コレステロール及び尿素窒素が低下する等の有意な変動が見られた…

認

28.4 %

397

ゆうがい

有害

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…製品の飲用に起因する安全性の問題と診断された有害事象はありません。

認

69.2 %

398

ゆうこう

有効

難解度 ★★☆☆☆

類

—

例

…安全性・有効性情報を確認したところ、難消化性デキストリンの健康被害に関する情報はなかった…

認

62.3 %

399

ゆうこうせい

有効性

難解度 ★★★★★

- 類 —
- 例 …データベースなどで、安全性や有効性について公開されている。
- 認 59.5 %

400

ようりょういぞんせい

用量依存性

難解度 ★★★★★

- 類 —
- 例 …難消化性デキストリン（食物繊維として）の1回摂取量は4～16gで用量依存性が認められました…
- 認 12.3 %

401

よくせい

抑制

難解度 ★★★★★

- 類 —
- 例 …難消化性デキストリン（食物繊維として）は食事由来の糖質の吸収を抑制することにより、…
- 認 56.0 %

402

よくせいこうか

抑制効果

難解度 ★★★★★

- 類 —
- 例 …コレステロール吸収抑制効果、食後中性脂肪上昇抑制効果などの研究が報告…
- 認 49.3 %

403

よくせいやく

抑制薬

難解度 ★★★★★

類 —

例 …DHA、EPA には血小板凝集抑制薬、抗血栓薬との相互作用の可能性が報告されている…

認 32.8 %

404

よぼう

予防

難解度 ★★★★★

類 —

例 …本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません…

認 76.6 %

405

らんだむか

## ランダム化

難解度 ★★★★★☆

**類** 無作為化、ランダム割り付け

**例** …健常成人を対象者としたランダム化比較試験を実施したものを調査…

**認** 28.3 %

406

らんだむかしけん

## ランダム化試験

難解度 ★★★★★★

**類** RCT、ランダム化比較試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験

**例** …客観的に治療効果を評価できる可能性が高いランダム化試験を用いた研究…

**認** 7.1 %

407

らんだむかひかくしけん

## ランダム化比較試験

難解度 ★★★★★★

**類** RCT、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験

**例** …健常成人（便秘傾向者を含む）に対する整腸作用について調査したランダム化比較試験（RCT）を収集…

**認** 5.1 %

408

らんだむわりつけ

## ランダム割り付け

難解度 ★★★★★★

**類** 無作為化、ランダム化

**例** …介入群（難消化性デキストリンを摂取した群）と対照群にランダム割り付けを行い介入の実施…

**認** 11.7 %

409

りえきそうはん

利益相反

難解度 ★★★★★

類 —

例 …利益相反（研究の結果に影響を与え得る利害関係）について、記述がない論文もあった。

認 26.1 %

410

りがいかんけい

利害関係

難解度 ★★★★★

類 —

例 …利益相反（研究の結果に影響を与え得る利害関係）について、記述がない論文もあった…

認 67.5 %

411

りかん

罹患

難解度 ★★★★★

類 —

例 …疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は…

認 49.6 %

412

りすく

リスク

難解度 ★★★★★

類 Risk

例 …相互作用につきましては、抗凝固作用が増幅されるリスクがあるとの報告…

認 71.6 %

413

りすくいんし

リスク因子

難解度 ★★★★★★

類 リスクファクター

例 …食後に血中中性脂肪値の高い状態が継続することは動脈硬化症等の発症を早めるリスク因子…

認 32.3 %

414

りすくひょうか

リスク評価

難解度 ★★★★★★

類 —

例 …米国 FNB が使用するリスク評価方法に従い、2006 年までのルテインのリスク評価をシステムティックレビューにより実施…

認 32.8 %

415

りすくふあくたー

リスクファクター

難解度 ★★★★★★

類 リスク因子

例 …厚生労働省は HDLc の低値や LDLc、TG の高値を動脈硬化のリスクファクターとしています。

認 23.1 %

416

りんしょうえいよう

臨床栄養

難解度 ★★★★★★

類 —

例 —

認 21.1 %

417

りんしょうけんぎゅう

臨床研究

難解度 ★★★★★

類

例

認

…プラセボに比べて、角質水分量が有意に高値を示すかを検証した臨床研究を選抜…

51.8 %

418

りんしょうけんさち

臨床検査値

難解度 ★★★★★

類

例

認

…臨床試験において有害な自覚症状や臨床検査値の異常などは認められていません…

33.9 %

419

りんしょうこうか

臨床効果

難解度 ★★★★★

類

例

認

…乾燥肌の皮膚水分値に対するヒアルロン酸含有食品の臨床効果…

51.9 %

420

りんり

倫理

難解度 ★★★★★

類

例

認

…安全性の検証を目的に、●●クリニック倫理委員会の承認を得て実施した…

50.7 %

421

れいすう

例数

難解度 ★★★★★

類 —

例 …例数に限りがあるなど、結果にバイアスを与えうるリスクもあり…

認 7.2 %

422

わりあい

割合

難解度 ★★★★★

類 —

例 …販売個数に対するお申し出の割合は他製品と同程度に低い値を示しました…

認 54.7 %

423

ADI

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 1 日摂取許容量、一日摂取許容量、一日許容摂取量

例 …ルテインとして一日摂取許容量 (ADI) は体重あたり 0-2mg/kg (体重 50kg の場合で 100mg) と評価されている。

認 0.8 %

424

AUC

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 血中濃度曲線下面積、曲線下面積

例 …単回服用させたところ、それらプローブの血中濃度 (AUC、Cmax) が減少し、経口クリアランスが増加した報告…

認 0.7 %

425

Bacillus

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …生きた有孢子性乳酸菌 (Bacillus coagulans) lilac-01 が含まれ…

認 4.5 %

426

BCAA

難解度 ★★★★★

類 —

例 本品には BCAA (バリン、ロイシン、イソロイシンの総称) が含まれます。

認 5.6 %

427

Bifidobacterium

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 ビフィズス菌 (HN019 株) は、Bifidobacterium lactis に属する菌株で、米国では GRAS (Generally Recognized As Safe) に分類

認 0.8 %

428

blind

難解度 ★★★★★

類 盲検化

例 …improves dry skin conditions: a randomized, double blind, controlled study…

認 8.1 %

429

CPII

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …WOMAC、JKOM、VAS、CTX-II、CPII、CTX-II/CPII におよぼすグルコサミンの影響を評価…

認 2.3 %

430

Cr

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …尿中 Dpd/Cr 値は一般的な骨溶出マーカーとして広く使用されており…

認 3.9 %

431

DBP

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 最小血圧、拡張期圧、最低血圧

例 …収縮期血圧 (SBP) および拡張期血圧 (DBP) の低下作用を示すかを検証…

認 0.7 %

432

Dermatology

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 —

認 1.5 %

433

ECF

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 —

認 0.0 %

434

EFSA

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 欧州食品安全機関

例 …欧州食品安全機関（EFSA）においても同様な評価がなされており、ADI は 1mg/kg 体重 / 日に設定されている…

認 2.4 %

435

FDA

難解度 ★★★★★

類 米国食品医薬品局、アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、食品医薬品局

例 …L- テアニンは FDA（米国食品医薬品局）にて GRAS（一般に安全と認識される食品）に認定…

認 9.2 %

436

GMP

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …健康食品の GMP 認定工場であり、米国 FDA による健康食品 GMP の認定も取得…

認 4.5 %

437

GRAS

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …アメリカ食品医薬品局から GRAS（一般的に安全と認められたもの）認定を受け、食品としての安全性が…

認 3.8 %

438

HACCP

難解度 ★★★★★

類 —

例 ※ 1 「HACCP」：総合衛生管理製造過程承認制度

認 13.8 %

439

HDL

難解度 ★★★★★★

類 HDL コレステロール

例 …リコピンには血中 HDL (善玉) コレステロールを増やす働きが報告…

認 21.9 %

440

Health

難解度 ★★★★★★

類 健康

例 …WHO の EHC (Environmental Health Criteria; 環境保健基準)…

認 41.7 %

441

Ingestion

難解度 ★★★★★★ PLUS! +

類 —

例 —

認 4.9 %

442

ISO

難解度 ★★★★★★

類 —

例 …日本健康・栄養食品協会の国内 GMP 適合認定、米国 GMP 適合認定、及び ISO22000 取得工場で製造…

認 36.7 %

443

LD50

難解度 ★★★★★

類 —

例 …マウスに対するセラミド含有米抽出物のLD50値は5000mg/kg(米由来グルコシルセラミド150mg/kg)以上…

認 7.6 %

444

LDL

難解度 ★★★★★★

類 LDL-C、LDL コレステロール

例 …血中総コレステロールやLDL(悪玉)コレステロールを低下させ、…

認 23.1 %

445

LDL-C

難解度 ★★★★★★

類 LDL、LDL コレステロール

例 …αーリノレン酸が血中総コレステロール値(以下TC値)、及びLDLコレステロール値(以下LDL-C値)に与える影響…

認 9.4 %

446

Lipids

難解度 ★★★★★ PLUS!  
+

類 脂肪

例 —

認 3.8 %

447

method

難解度 ★★★★★☆

類 —

例 —

認 26.2 %

448

NIH

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 —

認 0.8 %

449

Nutrition

難解度 ★★★★★

類 —

例 —

認 8.3 %

450

POMS

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …主観的疲労感（POMS）…を副次的な指標として研究レビューを行った…

認 0.8 %

451

## PUFA

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …エイコサペンタエン酸（EPA）・ドコサヘキサエン酸（DHA）は魚介類、特に青魚に多く含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸（PUFA）…

認 0.0 %

452

## RCT

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 ランダム化比較試験、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験

例 …健康な中年期から高年期の方（45 歳以上）を対象にしたプラセボ対照二重盲検並行群間比較試験（RCT）の論文…

認 1.7 %

453

## Registry

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 … データベース …World Health Organization International Clinical Trials Registry Platform、医中誌…

認 4.3 %

454

## Risk

難解度 ★★★★★

類 リスク

例 …Cochrane Handbook の Risk of bias assessment により論文の質評価を行い、日本人に対する EPA 及び DHA の有効摂取量を推定…

認 28.6 %

455

SAFETY

難解度 ★★★★★★

類 —

例 —

認 27.9 %

456

Scale

難解度 ★★★★★★

類 —

例 …疲労感の評価の一般的な方法として、数値的に評価する Visual Analogue Scale (VAS) を採用…

認 11.0 %

457

SBP

難解度 ★★★★★★ PLUS! +

類 最大血圧、収縮期血圧、収縮期圧、最高血圧

例 …収縮期血圧 (SBP) および拡張期血圧 (DBP) の低下作用を示すかを検証…

認 0.0 %

458

skin

難解度 ★★★★★★

類 皮膚

例 …improves dry skin conditions: a randomized,double blind, controlled study…

認 36.7 %

459

ST

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 亜慢性毒性

例 -

認 4.8 %

460

STAI

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 -

例 …主観評価である「STAI」「Subjective stress: VAS」についてはL-テアニン摂取と強い関連性…

認 0.7 %

461

stress

難解度 ★★★★★★

類 ストレス

例 …主観評価である「STAI」「VAS : Subjective stress」にはL-テアニン摂取と強い関連性…

認 30.6 %

462

TC

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 血中コレステロール値

例 …総コレステロール (TC) が高め (200 mg/dL 以上) で LDL-C が 160 mg/dL 未満の者に対する TC 及び LDL-C 低下作用…

認 0.0 %

463

TG

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …血中中性脂肪 (TG)、血中総コレステロール (Tc) の低下作用があるかを検証…

認 4.9 %

464

UMIN

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …採用した 2 報の論文においては UMIN 臨床試験登録システム等に事前登録していなかった…

認 0.9 %

465

VAS

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …日本疲労学会ガイドラインに記載されている VAS (Visual Analog Scale) 検査の方法で評価…

認 0.7 %

466

VDT

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …日常的なパソコンなどの VDT 作業による目の疲労感や、…

認 3.9 %

467

WHO

難解度 ★★☆☆☆

類 —

例 …FAO/WHO では一日当たりの摂取上限量は設定されていないことから、安全性は十分であると評価…

認 72.3 %

468

MMSE

難解度 ★★★★★ PLUS! +

類 —

例 …国際的認知症スクリーニング検査法 MMSE により健常者を選抜…

認 1.4 %

2021 年 2 月 発行

研究代表者 慶應義塾大学 / 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 種村 菜奈枝

研究分担者 名古屋市立大学 / 柿崎真沙子

作成協力者 慶應義塾大学 / 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 藤浪 淑子

発行 厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班

制作 株式会社ジャスティカ

●本書の無断複写、本文・写真の無断使用は著作権法により禁じられています。

「平成 30 年度～令和 2 年度において、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）を受け、実施した研究の成果である」

## 難解語リスト



番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
001	アウトカム	★★★★★+	—	3.6
002	アグリコン	★★★★★+	—	3.1
003	足の筋	★★★	—	44.8
004	亜慢性毒性	★★★★★+	ST	1.4
005	亜慢性毒性試験	★★★★★+	—	2.0
006	アメリカ食品医薬品局	★★★★★	米国食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、食品医薬品局、FDA	12.9
007	α波	★★★★★	—	37.7
008	アレルギー反応	☆	—	86.2
009	アレルゲン	★★	—	65.9
010	安全性調査	★★★★★	—	39.4
011	移植	★★	—	69.8
012	一次予防	★★★★★	—	30.3
013	一日許容摂取量	★★★★	ADI、1日摂取許容量、一日摂取許容量	40.3
014	1日摂取許容量	★★★★	ADI、一日摂取許容量、1日許容摂取量	48.8
015	一日摂取許容量	★★★★	ADI、1日摂取許容量、一日許容摂取量	50.3
016	医中誌	★★★★★+	—	4.9
017	胃腸症状	★★★★★	—	39.6
018	一般化可能性	★★★★★	—	9.6
019	遺伝子突然変異	★★★★	—	57.2
020	遺伝毒性	★★★★★	—	7.3
021	遺伝毒性試験	★★★★★+	—	3.3
022	因果関係	★★	—	63.8
023	陰性	★★	—	68.6
024	ウエストサイズ		胴囲、ウエスト周囲径	66.9
025	ウエスト周囲径	★★★★★	胴囲、ウエストサイズ	36.5
026	衛生	★★	—	71.3
027	衛生管理	★★	—	65.9
028	衛生局	★★★★★	—	37.5
029	HDL コレステロール	★★	HDL	61.2
030	栄養成分	★★	—	72.2
031	栄養調査	★★★★	—	43.1
032	栄養補助食品	★★	—	67.6
033	エキス	★★	—	60.7
034	エストロゲン受容体α	★★★★★	—	8.6
035	エネルギー代謝	★★★★	—	54.7
036	LDL コレステロール	★★★★	LDL、LDL-C	50.4
037	塩分	☆	—	83.9
038	欧州食品安全機関	★★★★★	EFSA	10.0

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
039	黄斑色素	★★★★	—	24.6
040	介入	★★★	—	43.8
041	回復	★★	—	76.4
042	科学的根拠	★★★	—	45.5
043	各指標	★★★★	—	24.1
044	拡張期圧	★★★★★	最小血圧、DBP、最低血圧	10.9
045	過酸化脂質	★★★★★	—	15.7
046	下肢筋力	★★★★	—	22.0
047	偏り	★★★	バイアス	52.0
048	褐色脂肪	★★★★★	—	14.8
049	カプセル剤	★★	—	66.9
050	カロテン血症	★★★★★+	—	3.9
051	感覚	★★	—	68.3
052	観察期間	★★★	—	51.3
053	関節機能	★★★	—	41.8
054	乾燥肌	★★	—	77.9
055	感度	★★★	—	51.2
056	眼疲労	★★	—	72.4
057	含量	★★★	—	51.1
058	規格	★★★	—	59.6
059	基準	★★	—	63.3
060	機能性食品	★★★	機能性表示食品	58.1
061	機能性表示食品	★★★	機能性食品	58.3
062	気分	★★	—	71.6
063	気分障害	★★★★	—	27.1
064	吸収	★★	—	78.7
065	吸収性	★★★	—	55.9
066	吸収量	★★★	—	50.7
067	急性毒性	★★★★	—	24.6
068	急性毒性試験	★★★★★	—	11.7
069	凝血	★★★	血液凝固	48.5
070	許可	★★	—	68.2
071	曲線下面積	★★★★★+	AUC、血中濃度曲線下面積	3.0
072	菌株	★★★★★	—	17.6
073	菌数	★★★★	—	25.6
074	筋肉量	★★	—	70.1
075	筋力	★★	—	73.6
076	空腹時血糖値	★★★	—	53.0
077	クロスオーバー試験	★★★★★+	—	1.5
078	経口免疫寛容	★★★★★	—	6.3
079	軽症高血圧	★★★★★	—	14.1
080	外科手術	★★	—	78.7
081	血圧降下剤	★★★	—	45.1

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
082	血圧降下作用	★★★	—	47.1
083	血圧値	★★	—	75.0
084	血圧低下	★★	—	69.4
085	血液凝固	★★	凝血	66.7
086	血液凝固剤	★★★★	血液凝固薬	57.8
087	血液凝固阻止薬	★★★★★	抗凝固剤、抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板薬、 抗血小板剤	29.1
088	血液凝固薬	★★★★	血液凝固剤	48.0
089	血液凝固抑制剤	★★★★★	抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板薬、抗血小板 剤	36.4
090	血液検査	★★	—	77.5
091	血中コレステロール値	★★	TC	66.7
092	血中濃度曲線下面積	★★★★★+	AUC、曲線下面積	4.5
093	血糖降下剤	★★★★★	糖尿病薬、血糖降下薬	33.6
094	血糖降下薬	★★★★★	血糖降下剤、糖尿病薬	29.1
095	血流量	★★★★	—	45.0
096	下痢症状	★★	—	73.2
097	研究	★★	—	72.3
098	研究計画	★★★★★	—	37.9
099	研究デザイン	★★★★★	デザイン	19.5
100	研究報告	★★★★	—	54.3
101	研究報告書	★★★★★	—	38.8
102	研究レベル	★★★★★	—	37.6
103	研究論文	★★★★	—	56.1
104	健康	★★	Health	79.9
105	健康影響評価	★★★★★	—	21.8
106	健康状態	★★	—	76.1
107	健康食品	☆	栄養補助食品	83.7
108	健康増進	★★	—	67.8
109	検索対象	★★★★★	—	28.7
110	検証	★★	—	61.7
111	健常人	★★★★	健常成人	47.5
112	健常成人	★★★★★	健常人	33.1
113	原データ	★★★★★	—	8.6
114	降圧作用	★★★★★	—	27.1
115	光学密度	★★★★★	—	11.1
116	効果指標	★★★★★	—	15.9
117	効果量	★★★★★	—	22.2
118	抗凝血作用	★★★★★	抗凝固作用、抗血小板	25.0
119	抗凝固作用	★★★★★	抗凝血作用、抗血小板	27.2
120	抗凝固薬	★★★★★	抗血栓薬、抗血小板薬、抗血小板剤、血液凝 固抑制剤、血液凝固阻止薬	16.9
121	抗痙攣薬	★★★★★	—	12.6
122	抗血小板	★★★★★	抗凝血作用、抗凝固作用	32.6

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
123	抗血小板剤	★★★★★	抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板薬、血液凝固抑制剤、血液凝固阻止薬	14.6
124	抗血小板薬	★★★★★	抗凝固薬、抗血栓薬、抗血小板剤、血液凝固阻止薬、血液凝固抑制剤	21.1
125	抗血栓薬	★★★★★	抗凝固薬、血液凝固抑制剤、抗血小板薬、抗血小板剤、血液凝固阻止薬	28.0
126	抗原性試験	★★★★★	—	15.6
127	抗酸化作用	★★★★	—	51.2
128	抗酸化能	★★★★★	—	16.7
129	抗酸化物質	★★★★	—	41.4
130	高脂肪食	★★★★★	—	35.7
131	厚生科学	★★★★★	—	9.9
132	厚生省	★★	—	72.0
133	厚生労働大臣	★★	—	69.3
134	酵素	★★	—	69.4
135	構造化抄録	★★★★★+	—	1.6
136	更年期	★★	—	73.5
137	抗肥満薬	★★★★★	—	16.6
138	興奮剤	★★★★	—	40.1
139	高用量	★★★★★	—	10.0
140	交絡因子	★★★★★+	—	2.6
141	心の健康	★★★★	—	52.5
142	腰	☆	—	80.6
143	骨代謝	★★★★★	—	25.2
144	コルチゾール	★★★★★	—	24.0
145	コントラスト感度	★★★★★	—	5.3
146	最高血圧	★★	最大血圧、SBP、収縮期血圧、収縮期圧	68.1
147	最小血圧	★★★★★	拡張期圧、DBP、最低血圧	33.1
148	最大血圧	★★★★	収縮期血圧、SBP、最高血圧、収縮期圧	50.7
149	最低血圧	★★★★	最小血圧、DBP、拡張期圧	56.5
150	作業負荷	★★★★★	—	33.6
151	査読	★★★★★	—	10.3
152	作用機序	★★★★★+	—	4.1
153	酸化ストレス	★★★★★	—	22.0
154	参考文献	★★★★	—	55.8
155	サンプルサイズ	★★★★★	—	19.5
156	視界	★★	—	75.5
157	視覚	★★	—	78.1
158	視覚化	★★★★	—	50.0
159	歯科治療	★★	—	70.5
160	視機能	★★★★★	—	22.3
161	試験	★★	—	74.2
162	試験期間	★★★★	—	55.9
163	試験食	★★★★★	負荷食	25.0

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
164	示唆	★★★	—	42.3
165	システマティック・レビュー	★★★★★+	システマティックレビュー	4.3
166	システマティックレビュー	★★★★★+	システマティック・レビュー	2.2
167	脂肪	★★	Lipids	77.6
168	収縮	★★	—	61.6
169	収縮期圧	★★★★★	収縮期血圧、最大血圧、SBP、最高血圧	12.5
170	収縮期血圧	★★★★★	最大血圧、収縮期圧、SBP、最高血圧	27.0
171	就寝前	☆	—	80.5
172	重篤な有害事象	★★★★★	—	17.3
173	授乳中	★★	—	74.4
174	小核試験	★★★★★+	—	1.5
175	蒸散	★★★★★	—	17.2
176	消費者庁	★★	—	67.9
177	除外基準	★★★★★	—	16.1
178	食後高脂血症	★★★★★	—	21.8
179	食事摂取基準	★★★★★	摂取基準	31.3
180	食事直後	★★	—	72.1
181	食事療法	★★	—	75.4
182	食生活	☆	—	81.6
183	食品安全	★★	食品の安全性	67.2
184	食品安全管理	★★★	—	47.8
185	食品医薬品局	★★★★★	米国食品医薬品局、アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、FDA	14.2
186	食品医薬品局 (FDA)	★★★★★	米国食品医薬品局、アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局、FDA	17.4
187	食品規格	★★★★	—	44.0
188	食品性状	★★★★★	—	5.2
189	食品添加物	★★	—	71.1
190	食品の安全性	★★	食品安全	61.1
191	食品分析	★★★★	—	46.4
192	所見	★★	—	67.2
193	心身機能	★★★★	—	45.3
194	心臓疾患	★★	—	67.4
195	身体活動	★★★★	—	42.6
196	身体的	★★	—	65.0
197	診断	★★	—	68.7
198	信頼性	★★	—	70.8
199	心理ストレス	★★	精神的負荷、精神的ストレス、心理的ストレス	63.4
200	心理的ストレス	★★	精神的負荷、精神的ストレス、心理ストレス	68.7
201	推奨量	★★★★	—	48.4
202	推定	★★★★	—	52.3
203	睡眠	☆	眠り	83.5
204	睡眠時間	★★	—	73.8

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
205	ステージ	★★★	—	56.8
206	ストレス	☆	stress	84.9
207	生活の質	★★★	—	50.0
208	製剤	★★★	薬物	45.2
209	正常域	★★★★	正常範囲内	40.0
210	正常血圧	★★	—	68.8
211	正常範囲内	★★★	正常域	52.0
212	生殖発生毒性試験	★★★★★+	—	2.9
213	精神的	★★	—	74.1
214	精神的ストレス	★★	精神的負荷、心理ストレス、心理的ストレス	76.3
215	精神的疲労	★★	—	65.0
216	精神的負荷	★★★★	精神的ストレス、心理的ストレス、心理ストレス	37.7
217	生物学的同等性	★★★★★	—	6.1
218	成分	★★	—	72.7
219	製薬	★★	—	66.4
220	生理学的	★★★	—	51.3
221	生理学的指標	★★★★★	—	12.6
222	せき	★★	—	76.6
223	摂取	★★	—	68.4
224	摂取期間	★★★	—	44.5
225	摂取基準	★★★★	食事摂取基準	40.7
226	摂取後	★★★	—	58.5
227	摂取不足	★★	—	60.1
228	摂取量	★★	—	67.4
229	選択バイアス	★★★★★	—	8.7
230	相関	★★★	—	40.7
231	相関性	★★★★	—	38.1
232	相互作用	★★★	—	56.7
233	相同性	★★★★★	—	6.2
234	層別化	★★★★★	—	5.2
235	体脂肪低減作用	★★★★★	—	18.5
236	体脂肪率	☆	—	81.0
237	体脂肪量	★★	—	64.9
238	体重	☆	—	83.2
239	対照	★★★	—	44.4
240	対照試験	★★★★★	—	13.9
241	対象部位	★★★	—	42.2
242	代替	★★★	—	57.6
243	体調不良	☆	—	81.8
244	唾液	★★	—	79.4
245	唾液αアミラーゼ	★★★★	—	22.3
246	打錠	★★★★★+	—	4.1

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
247	脱落	★★★	—	45.9
248	脱落例	★★★★★	—	7.3
249	妥当性	★★★	—	53.5
250	妥当性と信頼性	★★★★★	—	35.1
251	だるさ	★★	疲労	74.2
252	たるみ	★★	—	78.7
253	単回投与	★★★★★+	—	4.2
254	単回投与毒性試験	★★★★★	—	5.1
255	短期記憶	★★★★★	—	26.1
256	タンパク質	☆	—	80.7
257	単盲検	★★★★★+	—	1.0
258	知能	★★	—	70.8
259	中途覚醒	★★★★★	—	12.6
260	長期摂取	★★★	—	43.8
261	調査研究	★★★	—	47.5
262	調査対象	★★★	—	56.3
263	腸内	★★	—	74.4
264	腸内ガス	★★★	—	55.9
265	腸内フローラ	★★	—	60.5
266	治療方法	★★	—	74.6
267	治療薬	★★	—	70.1
268	通院中	★★	—	75.4
269	手足	★★	—	75.9
270	定性	★★★★★	定性的	17.8
271	定性的	★★★★★	定性	18.6
272	低用量	★★★★★	—	29.7
273	定量的	★★★★★	—	26.4
274	データ	★★	—	63.7
275	データベース	★★★	—	58.6
276	適応	★★	—	64.5
277	デザイン	★★	研究デザイン	67.9
278	胴囲	★★	ウエスト周囲径、ウエストサイズ	60.3
279	糖尿病	☆	—	84.0
280	糖尿病患者	★★	—	75.7
281	糖尿病患者数	★★★	—	53.6
282	糖尿病薬	★★★	血糖降下剤、血糖降下薬	52.3
283	動物試験	★★	—	62.0
284	投与量	★★★	—	56.8
285	糖類	★★	—	70.2
286	毒性	★★	—	66.7
287	毒性学	★★★★★	—	7.9
288	毒性作用	★★★★★	—	30.3
289	毒性試験	★★★★★	—	23.5

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
290	特定保健用食品	★★	トクホ	61.5
291	トクホ	☆	特定保健用食品	81.7
292	二重盲検試験	★★★★★	二重盲検法	7.2
293	二重盲検法	★★★★★+	二重盲検試験	4.6
294	二重盲検ランダム化比較試験	★★★★★+	RCT、ランダム化比較試験、ランダム化試験、 無作為化対照試験、無作為化比較試験	2.0
295	日本語論文	★★★	—	44.5
296	乳児の健康	★★★	—	57.4
297	尿中デオキシピリジノリン	★★★★★+	—	2.0
298	妊産婦	★★	—	66.2
299	認識	★★	—	66.9
300	認識力	★★★	—	53.9
301	妊娠	☆	—	86.6
302	妊娠中	☆	—	81.3
303	認知	★★	—	66.4
304	認知機能	★★★	—	51.2
305	認知症患者	★★	—	74.6
306	眠気	★★	—	76.9
307	眠り	★★	睡眠	75.9
308	脳血管疾患	★★★	—	44.4
309	脳内	★★	—	66.9
310	ノンレム睡眠	★★	—	66.2
311	バイアス	★★★★	偏り	24.8
312	配合	★★★	—	59.5
313	排便	☆	便通	82.2
314	排便回数	★★	—	68.3
315	培養細胞	★★★★	—	30.4
316	肌荒れ	★★	—	76.9
317	発がん	★★	—	69.5
318	発症リスク	★★★	—	59.3
319	鼻	☆	—	82.2
320	バリア	★★★	—	46.5
321	ハンド	★★★★	—	25.5
322	反復投与	★★★★★	—	19.3
323	反復投与毒性試験	★★★★★	—	6.6
324	ピーク値	★★★★	—	36.6
325	比較試験	★★★★	—	29.0
326	被験者	★★	—	61.5
327	非直線性	★★★★★	—	9.6
328	必須アミノ酸	★★	—	70.9
329	美肌効果	★★	—	68.8
330	皮膚	★★	skin	75.9
331	皮膚アレルギー	★★	—	71.6

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
332	皮膚疾患	★★	—	62.8
333	皮膚表面温度	★★★★	—	30.1
334	非変性	★★★★★	—	5.9
335	肥満指数	★★★★	—	48.7
336	評価基準	★★★★	—	43.4
337	評価項目	★★★★	—	35.6
338	非ランダム	★★★★★	—	11.8
339	比率	★★★★	—	50.3
340	疲労	☆	だるさ	82.8
341	品質管理	★★	—	63.0
342	品質保証	★★	—	67.1
343	頻度	★★	—	70.5
344	負荷	★★	—	62.8
345	負荷食	★★★★★	試験食	8.5
346	腹部脂肪	★★★★	—	48.1
347	腹部内臓脂肪	★★★★	—	44.9
348	腹部皮下脂肪	★★★★	—	48.9
349	腹部肥満	★★★★	—	41.9
350	腹部膨満感	★★★★	—	38.0
351	服用中	☆	—	82.0
352	賦形剤	★★★★★+	—	0.0
353	復帰突然変異	★★★★★+	—	0.8
354	不適格	★★★★	—	50.0
355	プラセボ	★★★★	—	23.7
356	プロバイオティクス	★★★★	—	27.6
357	分化	★★★★	—	20.4
358	文献	★★	参考文献	61.2
359	文献情報	★★★★	—	31.4
360	文献調査	★★★★	—	42.6
361	糞便中	★★★★	便中	26.0
362	分包	★★★★	—	36.2
363	平均値	★★	—	63.3
364	閉経後	★★	—	60.6
365	米国食品医薬品局	★★★★★	アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、食品医薬品局、FDA	11.5
366	併用	★★★★	—	56.7
367	便	☆	—	83.6
368	変異原性試験	★★★★★+	—	3.5
369	便性	★★★★★	—	16.9
370	便中	★★★★	糞便中	28.6
371	便通	★★	排便	75.7
372	崩壊性	★★★★★	—	15.4
373	補完代替医療	★★★★★	—	7.1

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
374	保健	★★	—	69.1
375	歩行	★★	—	79.5
376	歩行時	★★★	—	57.4
377	発作	★★	—	75.0
378	母乳栄養児	★★★★	—	25.2
379	骨	☆	—	80.2
380	慢性疲労	★★	—	71.5
381	無作為	★★★	—	51.7
382	無作為化	★★★★★	ランダム化、ランダム割り付け	17.0
383	無作為化対照試験	★★★★★+	RCT、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験	4.6
384	無作為化比較試験	★★★★★	RCT、ランダム化比較試験、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験	9.2
385	無毒性量	★★★★★	—	7.1
386	眼	★★	—	69.6
387	メタアナリシス	★★★★★+	メタ分析	3.4
388	メタ分析	★★★★★	メタアナリシス	15.4
389	盲検化	★★★★★+	blind	0.7
390	網膜	★★★	—	57.0
391	薬事	★★★★	—	29.2
392	薬物	★★	製剤	74.6
393	薬物代謝酵素	★★★★★	—	13.3
394	薬用植物	★★★★	—	28.6
395	薬局	★★	—	78.0
396	有意	★★★★	—	28.4
397	有害	★★	—	69.2
398	有効	★★	—	62.3
399	有効性	★★★	—	59.5
400	用量依存性	★★★★★	—	12.3
401	抑制	★★★	—	56.0
402	抑制効果	★★★	—	49.3
403	抑制薬	★★★★	—	32.8
404	予防	★★	—	76.6
405	ランダム化	★★★★	無作為化、ランダム割り付け	28.3
406	ランダム化試験	★★★★★	RCT、ランダム化比較試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験	7.1
407	ランダム化比較試験	★★★★★	RCT、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験	5.1
408	ランダム割り付け	★★★★★	無作為化、ランダム化	11.7
409	利益相反	★★★★	—	26.1
410	利害関係	★★	—	67.5
411	罹患	★★★	—	49.6
412	リスク	★★	Risk	71.6
413	リスク因子	★★★★	リスクファクター	32.3

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
414	リスク評価	★★★★★	—	32.8
415	リスクファクター	★★★★★	リスク因子	23.1
416	臨床栄養	★★★★★	—	21.1
417	臨床研究	★★★★	—	51.8
418	臨床検査値	★★★★★	—	33.9
419	臨床効果	★★★★	—	51.9
420	倫理	★★★★	—	50.7
421	例数	★★★★★	—	7.2
422	割合	★★★★	—	54.7
423	ADI	★★★★★+	1日摂取許容量、一日摂取許容量、一日許容摂取量	0.8
424	AUC	★★★★★+	血中濃度曲線下面積、曲線下面積	0.7
425	Bacillus	★★★★★+	—	4.5
426	BCAA	★★★★★	—	5.6
427	Bifidobacterium	★★★★★+	—	0.8
428	blind	★★★★★	盲検化	8.1
429	CPII	★★★★★+	—	2.3
430	Cr	★★★★★+	—	3.9
431	DBP	★★★★★+	最小血圧、拡張期圧、最低血圧	0.7
432	Dermatology	★★★★★+	—	1.5
433	ECF	★★★★★+	—	0.0
434	EFSA	★★★★★+	欧州食品安全機関	2.4
435	FDA	★★★★★	米国食品医薬品局、アメリカ食品医薬品局、食品医薬品局 (FDA)、食品医薬品局	9.2
436	GMP	★★★★★+	—	4.5
437	GRAS	★★★★★+	—	3.8
438	HACCP	★★★★★	—	13.8
439	HDL	★★★★★	HDL コレステロール	21.9
440	Health	★★★★	健康	41.7
441	Ingestion	★★★★★+	—	4.9
442	ISO	★★★★★	—	36.7
443	LD50	★★★★★	—	7.6
444	LDL	★★★★★	LDL-C、LDL コレステロール	23.1
445	LDL-C	★★★★★	LDL、LDL コレステロール	9.4
446	Lipids	★★★★★+	脂肪	3.8
447	method	★★★★	—	26.2
448	NIH	★★★★★+	—	0.8
449	Nutrition	★★★★★	—	8.3
450	POMS	★★★★★+	—	0.8
451	PUFA	★★★★★+	—	0.0
452	RCT	★★★★★+	ランダム化比較試験、ランダム化試験、二重盲検ランダム化試験、無作為化対照試験、無作為化比較試験	1.7
453	Registry	★★★★★+	—	4.3

番号	用語	難解度	類義語	認知度 (%)
454	Risk	★★★★★	リスク	28.6
455	SAFETY	★★★★★	—	27.9
456	Scale	★★★★★	—	11.0
457	SBP	★★★★★+	最大血圧、収縮期血圧、収縮期圧、最高血圧	0.0
458	skin	★★★★★	皮膚	36.7
459	ST	★★★★★+	亜慢性毒性	4.8
460	STAI	★★★★★+	—	0.7
461	stress	★★★★★	ストレス	30.6
462	TC	★★★★★+	血中コレステロール値	0.0
463	TG	★★★★★+	—	4.9
464	UMIN	★★★★★+	—	0.9
465	VAS	★★★★★+	—	0.7
466	VDT	★★★★★+	—	3.9
467	WHO	★★★	—	72.3
468	MMSE	★★★★★+	—	1.4

円滑なハザードコミュニケーションを  
目的としたピクトグラム

# 食品ハザードピクト

FOOD HAZARD PICTOGRAM

---

「食品」の安全性・有効性情報  
利用ガイドライン

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

DENTSU ● Diversity LAB

# 食品ハザードピクト















## FOOD HAZARD PICTOGRAM

このピクトグラムは、「食品」の安全性・有効性情報のコミュニケーションを目的としています。  
ご使用に関しては以下各項のガイドラインに従ってください。

### ■ ピクトグラム 7 種類（基本形）



### ■ カテゴリーと色分け

	公的機関からの注意情報あり 注意喚起情報	(絶対的) 全使用者が注意すべき安全性情報	追加注意喚起	注意 / 行動	
	健康被害報告あり 該当食品摂取後の健康被害情報		注意喚起情報	注意 / 被害	
	注意が必要な対象者 妊婦、小児、高齢者等で摂取にあたり注意が必要な対象者			注意 / 条件	
	組み合わせで相互作用あり 食べ合わせの注意情報			注意 / 条件	
	現在は健康で使用する人 未摂食：現在健康で健康食品を使いたい方への注意事項	(相対的) 使用者の個別の判断	予防行動情報	条件	
	現在不体調で使いたい人 未摂食：医療機関受診が推奨される方への注意事項			条件	
	使用して体調に異変がある人 摂食後：使用後、体調に異変があった方への注意事項			条件 / 被害	

## ■ 色指定

注意されるカテゴリーの重要度に合わせて色分けしています。



印刷 C:50 M:80

WEB R:92 G:48 B:98



印刷 C:15 M:100 Y:70

WEB R:D0 G:0C B:3C



印刷 M:50 Y:100



WEB R:F3 G:98 B:00



## [ モノクロの使用 ]

印刷など色に制約がある場合はモノクロを使用できます。



印刷 K:100



WEB R:23 G:18 B:15



## ■ 色覚タイプ / シミュレーション

このピクトグラムは、カラーユニバーサルデザインに配慮して色設計しています。

C 型



P 型



D 型



## ■ 補足文入り 3 ピクト

スペースによって下記のピクトは補足文を伴って使用できる



健康で使う



不調で使う



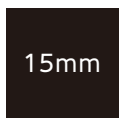
使って異変

補足文には UD フォント「みんなの文字 R/L」の使用推奨

## ■ 使用サイズ

自由に拡大／縮小できます（サイトやスマートフォンなど小さい画面でも視認性が高いデザイン）

（例）



15mm

8pt



健康で使う



不調で使う



使って異変



12mm

6pt



健康で使う



不調で使う



使って異変

## ■ 最小使用サイズ

7mm



12 mm<sup>2</sup> 以下の面積で使用する場合は補足文は入れない

## ■ その他のデザイン上の注意

### [ 基本形以外の使用禁止 ]

色の反転使用を禁止します。 背景色は白を基本とし、場合によって淡い背景色の使用は可。



形や色の改変の禁止。下記のような変形 / 色の変更 / 背景色削除 / 差し込み色など。



## ■ 利用にあたっての権利上の注意

- このピクトグラムには著作権があります。
- このピクトを使用することでトラブルや損害が発生した場合でも著作権者はいかなる責任を追いません。
- このピクトを利用して商標登録することはできません。
- このピクト自体を商品として再配布、販売する行為は禁止します。