

からだの科学
増刊

最新サプリメント・ガイド

CONTENTS

板倉弘重 監修 創刊 吉利和+三辺謙+和田武雄
編集 相川直樹+石橋みゆき+大鈴文孝+浦部晶夫
委員

日本評論社

サプリメントを活用するために

板倉弘重 2

第1部

特定保健用食品

小笠原信之

特定保健用食品とは何か 14

コレステロールが高めの人に

- ①大豆タンパク質 18
- ②食物繊維(キトサン、アルギン酸ナトリウム) 20
- ③植物ステロールエステル 22

血圧が高めの人に

- ①ペプチド類 24
- ②配糖体イソプレノイド(杜仲葉配糖体) 26

おなかの調子を整える

- ①オリゴ糖 28
- ②食物繊維(難消化性デキストリン) 30
- ③乳酸菌 32

脂肪がつきにくい

- ジアシルグリセロール 34

血糖値が気になりはじめた人に

- ①食物繊維(難消化性デキストリン) 36
- ②ポリフェノール 38
- ③小麦アルブミン 39
- ④L-アラビノース 40

ミネラルの吸収を助ける

- ①CPP(カゼインホスホペプチド) 42
- ②CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム) 43
- ③ヘム鉄 44

虫歯になりにくい

- 糖アルコール類 46

第2部

ビタミンとミネラル(栄養機能食品)

小笠原信之

栄養機能食品とは何か 50

- ビタミンA 54
- ビタミンD 56
- ビタミンE 58

- ビタミンK 60
- ビタミンB1 61
- ビタミンB2 62

S U P P L E M E N T

パントテン酸	63	ビオチン	69
ナイアシン	64	ビタミンC	70
ビタミンB6	66	カルシウム	72
ビタミンB12	67	鉄	73
葉酸	68	亜鉛, セレン, マグネシウム	74

第3部 健康補助食品

小笠原信之

健康補助食品とは何か	78		
クロレラ	79	マンネンタケ(靈芝)食品	90
酵母食品	80	梅エキス食品	91
EPA・DHA含有精製魚油食品	82	ブルーベリーエキス食品	92
オタネニンジン根加工食品	84	ムコ多糖・タンパク食品(コンドロイチン)	93
大豆レシチン食品	86	プロポリス食品	94
シイタケ食品	87	キダチアロエ食品	96
植物発酵食品	88	ギムネマシルベスタ食品	97
麦類若葉食品	89	グルコサミン食品	98

第4部 欧米のダイエタリー・サプリメント

平田明隆

欧米のサプリメント事情	100		
DHEA [若さの泉]	104	ガーリック [昔から万能薬]	114
メラトニン [自然な眠りを誘う]	106	ギンコー [頭のはたらきがよくなる]	116
エキナセア [かぜかなと思ったら]	108	フィッシュオイル [オメガ3脂肪酸がたっぷり]	118
ジンセン [ストレスに強くなる]	110	コキューテン (CoQ10) [心不全を予防する]	120
グルコサミン・コンドロイチン [関節の痛みをとる]	112	セントジョンズワート [気分を高める]	122



特定保健用食品一覧	23, 27, 31, 35, 41, 45
参考文献	125
疾患・症状別索引	141

* 2 iPS (万能細胞) と規格化

山本春夫さんから単行本2冊の紹介がありました。

最近、iPS は流行りの話題なので多くの資料が提供されています。

deFACT 規格化をめぐって国際も競争が始まったようですが、日本では規格化は尚早であるという議論のようです。これでは既に出発点か遅れを取っています。早く主導権をとって、外国から批判をさせないといけないのです。日本人は批判を恐れて行動を起こさないという欠点があここでも現れ始めたようです。この研究の発想はヒトの遺伝子決定が出来た段階から必然的に出てくる考え方で特に独創的というわけではないのですから。

* また、EU のバイオテクノロジー関係のナノテクノロジー関係の将来の“ROAD—MAP”の CD-ROM の配布をいたしました。

* 現在はいろいろの問題となる項目の集積が主たる目標なので、会合に出席されなくとも情報、意見などお寄せくださることをお願いいたします。

将来、出来れば電話出席,skype 出席なども考えています。

* 山本春夫さんから 1 万円の寄付を頂きました。この NPO に対するはじめての寄付です。心から感謝いたします。

このような NPO は世界的に見ても主として寄付によって成り立っているところが多いようです。(その意味では会費も寄付みたいなものですが) まず第一号のステップと位置付けたいと思っています。

バイオテクノロジー標準化支援協会

8 月の定例会はお休みです。

次回は 9 月 24 日 (水) の予定です。

奥山 典生

東京都立大学(首都大学東京)名誉教授

(株) プロテイン テクノス インスティテュート

t&f 045-981-9455

E-mail ① protein-tech-inst@g01.itscom.net

② OkuyamaTsu99@aol.com
