

原料は
オクラ
のみ

オクラで初の 機能性表示食品

機能性表示食品の科学的根拠などに関する基本情報

商品名	オクラからのエール
届出者名	有限会社エール
届出番号	H1123
食品の区分	加工食品（その他）
名称	オクラ加工食品
機能性関与成分名	オクラ由来水溶性食物繊維
関与成分の含有量/日	オクラ由来水溶性食物繊維 含有量：378mg
一日の摂取目安量	4g
関与成分を含む原材料名	オクラ末
表示しようとする機能性	本品にはオクラ由来水溶性食物繊維が含まれます。オクラ由来水溶性食物繊維は、食事に含まれる糖の吸収を抑えて、食後に上がる血糖値を抑える機能が報告されています。
当該製品が想定する主な対象者（疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を除く。）	成人健常者

安全性に関する基本情報

当該製品の安全性に関する届出者の評価

機能性関与成分「オクラ由来水溶性食物繊維」の基原原料であるオクラは世界各国で栽培されている野菜で、日本では国民生活上及び地域振興上の重要性から指定野菜に準ずる野菜として位置づけられる特定野菜の一つである。国内のオクラの出荷量は昭和51年度以降8,000～13,000 tで推移している。市場に流通しているオクラは、サラダ等の具材として、スープやみそ汁の具材として、加熱調理されたものを摂取している。生食は少なく、流通されたオクラのほとんどが加熱された加工食品の状態で、世界的な規模で性別、年齢、季節に関係なく日常的に摂取されている。

本届出商品はオクラを乾燥・粉末化したものであり、水とともに摂取することを想定していることから、上記オクラと成分や消化吸収は同等と考えられる。また、本届出商品の一日摂取目安量当たりのオクラ由来水溶性食物繊維の量は378mgであり、この量はオクラ23～26g程度に相当し、日常的に摂取している量である。

以上のことから、オクラ由来水溶性食物繊維はオクラとして十分に食経験があり安全性に問題はないと判断した。

生産・製造及び品質管理に関する情報

本届出商品は、内容物の製造から充填・包装工程までを一貫して健康食品GMP適合認定工場で製造している。

機能性に関する基本情報

当該製品の機能性に関する届出者の評価

【標題】 オクラ由来水溶性食物繊維による食後の血糖値の上昇抑制及び糖の吸収抑制について

【目的】 成人健常者を対象としてオクラ由来水溶性食物繊維の単回経口摂取による食後の血糖値の上昇・糖の吸収の抑制について評価した。

【背景】 オクラは水溶性食物繊維を豊富に含み、生鮮野菜として広く普及している。水溶性食物繊維は水に溶けやすく、溶けるとゼリー状となり、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにすることで、食後の血糖値の上昇を抑制することが知られている。つまり、オクラ由来水溶性食物繊維には食事由来の糖質の吸収を抑制することによる、血糖値上昇抑制機能が期待されるが、健常者に絞って評価した研究レビューは少ない。そこで我々は、健常者を対象に、オクラ由来水溶性食物繊維の単回経口摂取による食後の血糖値上昇抑制及び糖の吸収抑制作用について、研究レビューにより検証した。

【レビュー対象とした研究の特性】

外国語及び日本語のデータベースを使用し、ランダム化比較試験（RCT）・準RCTを対象に検索を行った。対象の集団は、健常成人男女であり、最終的には1報の論文を採用した。

【主な結果】

採用論文を評価した結果、食後の血糖値の上昇を抑制するか及び糖の吸収を抑制するかについて、肯定的な結果であり、その有効性が確認された。また、オクラ由来水溶性食物繊維の一日当たりの有効摂取量は、378mgであった。このことからオクラ由来水溶性食物繊維を一日当たり378mg以上摂取する事が望ましいと判断した。

【科学的根拠の質】

本研究の限界は、採用論文は日本人を対象としていたが、論文数が1報しかないことである。そのため、今後、さらなる研究が必要であると考えられた。

100% 鹿児島指宿産オクラ使用

食後の血糖値上昇を抑える
オクラ由来
水溶性食物繊維のちから
【オクラパウダー】



機能性表示食品 機能性関与成分：オクラ由来水溶性食物繊維

●摂取上の注意：開封後はなるべく早めにお召し上がりください。原材料をご参照の上、食物アレルギーの心配のある方はご利用をお控えください。一日摂取目安量を守ってください。摂り過ぎ、あるいは体質・体調によりおなかのゆるくなる場合があります。天然原料を使用しているため、色調にバラツキが生じる場合がありますが、品質には問題ありません。

From Ibusuki Okra Yell Kagoshima, JAPAN

お問い合わせ先

有限会社 エール

☎ 0993-23-0030
FAX 0993-32-3862

<https://okra.yell-ibusuki.com/>

オクラからのエール

検索

