

# MENGENAL "FOSHU" JEPANG

Lestari Handayani\*

## Abstract

Foshu (Food for Specific Health Use) is processed by the ingredients of some functions in a well balanced body. The effectiveness and safety of each item is scientifically tested on human and animal. The Ministry of Health and Welfare of Japan has the authority to approve Foshu and monitor them strictly to make sure that the consumer get highest quality product.

Foshu's purpose is to maintain and improve health in such way i.e. adjusting constipation, lowering cholesterol level, permit greater absorption of mineral, lowering blood pressure, prevent tooth decay and adjust the blood sugar level. Up to April 1998, 100 approval items have been already sold in the Japan market

## Pendahuluan

Umur harapan hidup (Life expectancy) orang Jepang diketahui cukup tinggi setara dengan negara maju lainnya. Tidak hanya berumur panjang, tetapi Jepang pada masa-masa lalu juga dikenal karena memiliki orang-orang yang tetap sehat di usia lanjut. Tampaknya kondisi tersebut mulai bergeser, banyak gangguan kesehatan yang menimpa orang-orang lanjut usia antara lain oleh penyakit jantung, diabetes, hipertensi, kegemukan, dan penyakit degeneratif. Keadaan ini sangat dicemaskan karena akan mengganggu harapan tetap sehat di usia senja. Menyadari bahwa menjaga kesehatan sangatlah penting, maka perlu dijaga keseimbangan nutrisi, olahraga dan istirahat. Dengan semakin majunya alat informasi dan komunikasi telah mempengaruhi cara berpikir, pandangan dan harapan serta tuntutan masyarakat Jepang termasuk dalam hal pola hidup dan pola makan.

Kemajuan Jepang di bidang teknologi diiringi kemajuan di bidang lain diantaranya industri makanan. Produk makanan tersebut terus berkembang dan kini telah muncul produk makanan yang dinyatakan bermanfaat untuk kesehatan. Produk makanan kesehatan awalnya dikembangkan oleh negara-negara maju untuk

memenuhi kebutuhan konsumen yang menurut kepraktisan sekaligus dapat dinikmati cita rasanya dan menyehatkan. Makanan kesehatan oleh pemerintah Jepang disebut sebagai Foshu atau Food for Specific Health Use. Untuk memahami lebih lanjut tentang Foshu, disusun tulisan yang disahkan dari salah satu topik training yang diselenggarakan di negeri sakura.

## Apakah yang Disebut Foshu

Di bawah perundangan Pengembangan Makanan pemerintah Jepang, ada 5 kategori makanan yang dikelompokkan sebagai *Food for Special Dietary Uses* yaitu 1) susu bubuk untuk wanita hamil dan menyusui; 2) susu formula untuk bayi; 3) makanan untuk usia lanjut yang mengalami gangguan mengunyah dan menelan; 4) makanan khusus bagi orang sakit (termasuk produk-produk yang dinyatakan sebagai bahan makanan untuk alergi, atau dengan kandungan zat tertentu seperti kalori, protein, lactose, sodium tertentu) serta makanan khusus diet rendah sodium, diabetes, gangguan liver, kegemukan; dan 5) foods for Specific Health Use (Foshu)

Foshu dinyatakan sebagai produk makanan atau minuman yang mampu mengendalikan kesehatan tubuh yaitu

\* Pusat Penelitian dan Pengembangan Pelayanan dan Teknologi Kesehatan Jl. Indrapura 17, Surabaya

bermanfaat untuk menjaga keseimbangan kebutuhan nutrisi, mencegah penyakit dan juga memperbaiki kesehatan.

Produk ini bukan tidak ada kontroversi. Banyak pertanyaan timbul tentang perbedaan produk Foshu dengan obat-obatan. Pernyataan yang tertera dalam label produk Foshu sangat mendekati produk obat-obatan namun peraturannya yang berbeda. Sebagai produk makanan, Foshu mempunyai kelebihan dalam hal kandungan gizi dan rasa.

### **Jenis Kandungan Bahan Berkhasiat dan Manfaat Kesehatan**

**Karbohidrat.** Lebih separuh jumlah produk foshu mengandung karbohidrat, yang dibedakan menjadi oligosakarida serat (fiber) dan chitosan, pati yang sulit dicerna, gula alcohol atau polyol. Kegunaannya sebagai penurun penyerapan kolesterol, memperbaiki pencernaan dan mengurangi risiko karies gigi.

**Protein.** Jumlah produk jenis ini lebih sedikit dibanding produk yang mengunggulkan kandungan karbohidrat. Produk kelompok ini mengandalkan khasiat dari protein kedelai, tofu kacang dengan sayuran dan hamburger atau frankfurter yang dinyatakan dapat mengurangi absorpsi kolesterol. Suatu soda dengan casein dodecapeptide dinyatakan lebih baik dikonsumsi oleh orang yang berpenyakit hipertensi.

**Mineral.** Beberapa minuman ringan mengandung mineral misalkan kalsium citrate malate, yang dinyatakan meningkatkan kemampuan penyerapan atau mengandung besi yang akan membantu penderita anemia ringan

**Biakan.** Beberapa susu fermentasi (yogurt) mengandung *Lactobacillus* dan species *Streptococcus* yang membantu memperbaiki mikroflora di usus dan mempertahankan kesehatan pencernaan.

**Lain-lain.** Perusahaan Hitachi Zosen memproduksi soft drink dengan glycoside dari daun *Eucomnia* yang baik untuk penderita hipertensi ringan. Teh hijau polyphenol digunakan dalam permen karet dan permen coklat. Polyphenol ini mempunyai sifat sebagai antioksidan. Meskipun zat tersebut terdapat di dalam daftar foshu, namun produk dengan

kandungan bahan tersebut hanya diizinkan untuk dinyatakan sebagai mencegah terjadinya gigi berlubang (cariogenic)

Berdasarkan manfaat kesehatan, produk foshu dikelompokkan menjadi 6 kelompok yang bermanfaat untuk

1. Mengatasi konstipasi dan baik untuk pencernaan. Terdapat pada produk foshu yang mengandung serat tinggi, oligosakarida, *Lactobacillus*, *Bifidobacteria*, lactosucrose, psyllium husk.
2. Menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Bagi penderita hiperkolesterolemia dapat mengonsumsi produk Foshu yang mengandung soy protein, peptides, chitosan, low molecule sodium alginate.
3. Menurunkan tekanan darah. Bagi penderita hipertensi dapat mengonsumsi produk foshu yang mengandung glycosida dari daun *Eucommia*, casein dodecapeptide.
4. Meningkatkan penyerapan mineral dalam tubuh, baik untuk memberikan tambahan kalsium dan mineral. Terdapat pada produk yang mengandung calcium citrate, malate, casein phosphate, heme iron.
5. Mengurangi risiko gigi berlubang. Terdapat pada produk yang mengandung palatinose, polyphenol, hydrogenated palatinose maltitol, green tea.
6. Mengatur kadar gula darah. Terdapat pada produk dengan kandungan indigestible dextrin.

### **Bentuk Foshu dan Beda Dengan Produk Makanan Biasa.**

Foshu harus diproduksi dalam bentuk makanan olahan yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Bentuk obat seperti kapsul, tablet dan pil tidak diizinkan pada Foshu. Foshu merupakan produk makanan dan minuman untuk kesehatan dan mempunyai merek tertentu yang terdaftar. Foshu mencantumkan ciri-ciri produk dalam kemasannya sebagaimana produk makanan biasa meliputi: merk yang diizinkan, nama dan alamat industri yang memproduksi, nama dan alamat kantor penjualan yang menerima izin Foshu, klaim kesehatan yang diizinkan, daftar unsur gizi dan nilai energi kandungan bahan berkhasiat, umur produk (expired date), indikasi sebagai Foshu, isi, dosis penggunaan sehari-hari, cara

mengonsumsi, cara mengolah, dan mentimpan, serta saran tentang pola hidup yang menunjang

Untuk mendapatkan hasil baik, Foshu perlu dikonsumsi setiap hari yang mana tidak akan merugikan kesehatan walaupun dikonsumsi melebihi dosis anjuran. Pada label produk perlu dicantumkan tentang informasi kesehatan atau pola makan bagi pengguna Foshu. Informasi dalam label tersebut diharapkan memuat tentang, bagaimana mengonsumsi makanan yang tepat, kekurangan zat-zat gizi dalam makanan sehari-hari dan bagaimana mengganti kekurangan tersebut, zat apa saja yang terkandung di dalamnya, dan apakah jenis makanan ini dapat diganti dengan jenis makanan lain

#### Perizinan Produksi Foshu

Standar pembuatan Foshu telah dibuat peraturannya sejak 9 tahun yang lalu. Prinsipnya adalah menambahkan bahan yang efektif dalam suatu produk makanan sehingga menjadi makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Sistem pengolahannya cukup kompleks. Makanan dan bahan tambahannya harus mengikuti beberapa persyaratan standar. Sebagai contoh, bahan berkhasiatnya harus dibuktikan manfaatnya secara medis dan gizi. Jumlah asupan dan kadar bahan berkhasiat dalam setiap penggunaan harus disetujui secara medis maupun gizi melalui uji pembuktian. Produk juga harus diuji kepada binatang dan manusia tentang keamanan dan efektifitasnya.

Setelah melalui semua uji yang dipersyaratkan, selanjutnya ditentukan pernyataan yang merupakan unggulan dari produk tersebut. Pengesahan diberikan oleh

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Jepang. Upaya yang akhir-akhir ini yang dilakukan pemerintah Jepang adalah menyederhanakan proses legalisir produk serta perpanjangan perizinan yang semula hanya berlaku dua tahun menjadi empat tahun. Prosedur yang ditetapkan pemerintah harus diikuti dan cara kerja yang dilakukan industri diharapkan lebih terbuka bagi masyarakat. Makanan yang sudah dilegalisir tersebut selanjutnya dapat dipasarkan dan dijual di toko makanan, pasar swalayan atau toko makanan di rumah sakit. Tidak semua produk yang sudah disahkan dapat diperoleh dengan mudah, beberapa produk tersedia secara terbatas.

#### Jumlah Produk yang Beredar

Foshu pada awalnya kurang populer di masyarakat Jepang. Popularitasnya meningkat sejak perusahaan yang memproduksi Foshu mulai gencar melakukan promosi untuk meningkatkan pengenalan konsumen terhadap produk Foshu. Meskipun pasar dari produk Foshu hanya sedikit, tetapi perkembangannya cukup baik. Hal ini terbukti dari riset pasar yang menyatakan bahwa pada tahun 1995 hanya 8% wanita muda di kota besar yang mengenal Foshu tetapi pada tahun 1996 menjadi 15% dan diperkirakan angka ini terus meningkat. Pada awalnya perusahaan yang memproduksi makanan jenis ini tidak mampu mengembalikan biaya investasi pengembangan produk secara memuaskan, namun keadaan tersebut kini telah berubah.

Daftar produk Foshu berubah dari tahun ke tahun. Pada April 1998, telah dilegalisir 100 produk Foshu dan angka ini akan terus bertambah. Foshu dikelompokkan berdasar khasiat dari bahan penyusun dan klaim manfaat (Lihat Tabel 1 dan 2).

**Tabel 1**  
**Pengelompokan Jenis Makanan Foshu, Bentuk, Kandungan Bahan Berkhasiat serta Indikasi Penggunaan**

Kelompok	Bentuk Produk	Bahan Berkhasiat	Σ	Indikasi
Karbohidrat 43 produk 55,1%	Soft drink Gula tablet Biscuit Pudding Susu fermentasi beku Cuka bumbu Coklat	Oligosaccharides Soybean saccharides Xylo saccharides Fructasaccharides Galactosaccharides Isomaltosaccharides Lactosucrose Lactulose	39	Mmembantu menjaga kondisi tubuh Menjaga suasana pencernaan tetap baik

	Permen karet coklat	Palatinose, Teh hijau Polyphenols, Hydrogenated Palatinose, Maltitol	4	Rendah karsiogenik Seluruhnya bebas kariogenik Mencegah gigi berlubang
Makanan berserat 14 produk 17,9%	Bubuk sosis Soft drink	Indigestible dextrin, Psyilium husk, Polydextrose Partially hydrolyzed	8	Menjaga suasana pencernaan yang baik
	Biskuit Roti Ikan (kamaboco) minuman karbonat	Chitosan  Low molecule sodium Alginate	5	Membantu mencegah penyerapan kolesterol
	Soft Drink	Indigestible dextrin	1	Membantu mengurangi penyerapan gula Baik untuk orang yang mengurangi kadar gula darah
Protein 12 produk 15,4%	Beras yang diproses	Beras globulin	7	Kadar globulin beras dikurangi Baik digunakan pada orang yang alergi terhadap globulin beras yang biasanya memberi gejala atopik dermatitis
	Gammodoki	Soy protein	7	Membantu dalam menghambat penyerapan kolesterol Baik dikonsumsi oleh orang dengan kadar kolesterol darah tinggi Untuk memperbaiki pola diet
	Soft Drink	Casein dodecapeptide	2	Baik untuk penderita hipertensi guna memperbaiki pola diet
	Soft Drink	CCP Casein phosphopentide	2	Memperbaiki absorpsi kalsium, baik sebagai suplemen kalsium baik pada makanan kurang mencukupi
Mineral 5 produk 6,4%	Susu bubuk (low phosphorus specialized formula milk. 1/5 <sup>th</sup> of commercial milk) menagndung polatasium, sodium dari nutrisi lain yang penting seperti protein, kalsium, besi, vitamin	(Phosphorus)	7	Baik untuk penderita gagal ginjal kronis yang membutuhkan makan rendah fosfor.

	Soft Drink	CCM (Calcium Citrate Malate)	3	Baik sebagai suplemen Kalsium bila dalam diet kurang mencukupi
	Soft Drink	Hem Iron	1	Baik untuk penderita anemia ringan yang membutuhkan suplemen gizi
Lactobacillus 3 produk 3,8%	Minuman yogurt susu difermentasi	Lactobacillus GG Bifidobacterium Long gum BB5536 Lactobacillus delbrueckii Subsp bulgarius 2038 & Streptococcus salivarius Subsp thermophilus 113r	3	Memfaatkan kerja dari lactobacillus LB81 membantu keseimbangan mikroflora usus yang penting untuk pencernaan yang baik.
Glycoside 1 produk 1,2%	Soft drink	Glycoside dari daunneconomia	1	Baik untuk penderita hipertensi ringan

**Tabel 2**  
**Daftar Kandungan Gizi dan Kaitan dengan Penyakit Serta Pernyataan Manfaat untuk Kesehatan**

Kandungan Gizi dan Penyakit Terkait	Model Klaim	Kriteria Makanan
Kalsium dan Osteoporosis	Latihan fisik teratur dan makanan dengan kandungan cukup kalsium akan membantu wanita remaja atau dewasa muda (orang Asia dan kulit putih) memperoleh tulang yang sehat serta mencegah osteoporosis	Tinggi kalsium Suplemen yang terpadu (bioavailable) harus pecah dan larut Kandungan fosfor tidak boleh melebihi kandungan kalsium
Sodium dan Hipertensi	Makanan rendah sodium baik untuk mengurangi risiko hipertensi, penyakit yang terkait dengan banyak factor	Rendah sodium (Natrium)
Lemak dan Kanker	Perkembangan kanker tergantung berbagai factor. Diet dengan rendah lemak akan mengurangi risiko beberapa kanker tertentu	Rendah Lemak Ikan dan daging hewan buruan: daging tanpa lemak
Lemak Jenuh dan Kolesterol dan Jantung Koroner	Banyak faktor penyebab jantung koroner, dengan mengonsumsi makanan rendah lemak jenuh dan kolesterol akan menurunkan risiko terserang jantung koroner	Rendah lemak jenuh Rendah kolesterol Rendah lemak secara umum (Ikan dan Daging bebas lemak)

Serat dari dari Jenis Padi-padian	Diet rendah lemak tinggi yang tergantung dalam produk padi-padian, buah dan sayur akan mengurangi risiko beberapa jenis kanker, yaitu penyakit yang terkait dengan beberapa faktor	Produk padi-padian/gandum gandum, buah dan sayur yang kaya serat. Rendah lemak Sumber makanan berserat
Buah, Sayur, dan Padi-padian yang mengandung serat terutama serat terlarut dan Jantung Koroner	Diet rendah lemak jenuh dan kolesterol, banyak mengkonsumsi buah, sayur dan produk padi-padian yang kaya serat terutama serat yang terlarut akan menurunkan risiko terserang jantung koroner	Buah, Sayur, dan pasi-padian kaya akan serat Rendah lemak jenuh Rendah Kolesterol Rendah Lemak Paling sedikit 0,6 gram serat terlarut per jumlah yang dianjurkan (tanpa penambahan dari luar
Buah, Sayur , dan Kanker	Diet rendah lemak terdapat pada buah dan sayuran (makanan yang rendah lemak dan banyak serat serta banyak mengandung vitamin A dan vitamin C) dapat mengurangi risiko terkena jenis kanker tertentu (contoh brokoli)	Buah dan sayuran Rendah lemak Sumber utama (tanpa penambahan dari luar ) dari minimal salah satu vitamin A, C dan serat
Folat dan Cacat Otak Bayi	Diet yang sehat dengan cukup kandungan Folat akan mengurangi risiko seorang wanita melahirkan bayi yang cacat otak, atau susunan syaraf tulang belakang	Kaya Folat
Gula Alkohol dan Karies Gigi	Banyak makan makanan manis yang mengandung gula dan tepung akan menyebabkan gigi berlubang. Menggunakan gula alcohol sebagai pemanis makanan akan mengurangi kemungkinan gigi berlubang	Bebas gula monosaccharide dan disaccharide Mengandung xylitol, maltitol, isomalt, lactitol, hydrogenated starch hydrolisates, syrop hydrogenated glucose atau kombinasinya Bila ada karbohidrat yang terfermentasi, tidak boleh menurunkan lapisan pH lapisan gigi (plaque) di bawah 5,7 oleh karena fermentasi bakteri pada saat dikonsumsi atau sampai dengan 30 menit setelah dikonsumsi
Makanan yang mengandung serat terlarut dari produk gandum (whole oat) dan Penyakit Jantung Koroner	Diat rendah lemak jenuh dan kolesterol termasuk produk gandum akan mengurangi risiko terserang jantung koroner	Paling sedikit mengandung serat 0,75 gram per jumlah anjuran dari produk gandum, (kandungan serat tercantum dalam label)

Produk Foshu dijamin aman dan dapat dikonsumsi secara bebas. Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Jepang telah menyetujui bahan-bahan yang dapat digunakan, sehingga konsumen bias dijamin memperoleh produk berkualitas. Seluruh produk Foshu yang telah memperoleh izin peredaran terus dimonitor secara ketat. Produsen Foshu harus mampu menjaga dan membuktikan pernyataan keunggulan dari produk makanan minuman yang diproduksi.

Sekuruh bahan yang terkandung telah diperiksa keamanannya melalui uji dan evaluasi ilmiah. Jaminan dari Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan tentang produk Foshu didukung dengan adanya peraturan terkait dan pernyataan bahwa Foshu merupakan salah satu cara untuk memperoleh kesehatan yang diawasi secara medis dan gizi. Produk makanan tersebut diperiksa secara ilmiah untuk menghindari efek samping yang mungkin terjadi karena mengkonsumsi Foshu.

#### **Ketentuan dalam Penjualan**

Untuk memasarkan Foshu diberikan ketentuan yang harus dipatuhi oleh produsen yaitu : (a) harus diberikan informasi yang benar tentang produk yang ditawarkan kepada konsumen, (b) tidak boleh melebih-lebihkan apa yang ada dalam indikasi produk, (c) tidak boleh melebih-lebihkan kandungan produk, (d) jangan menjelek-jelekan perusahaan lain, dan (e) dilarang memberikan penjelasan tentang aspek pengobatan medis.

Produksi Foshu merupakan salah satu lahan bisnis industri makanan minuman yang terus berkembang. Tampaknya peluang tersebut bisa dijadikan salah satu alternatif usaha di Indonesia, mengingat selama ini masyarakat Indonesia merupakan pasar yang cukup potensial. Namun dalam kondisi krisis moneter seperti ini, patut diragukan kemauan dan kemampuan investor untuk menanam modal di bidang industri makanan kesehatan.

Pertanyaan penting lain yang perlu kita jawab bersama, perlukah kita meniru pola mengkonsumsi Foshu? Masyarakat Indonesia secara tradisi mempunyai pola mengkonsumsi makanan yang cukup sehat. Namun oleh karena pengaruh budaya barat telah menggeser pola tersebut menjadi pola konsumsi makanan yang memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Mungkin yang perlu dilakukan adalah menggalakkan promosi untuk meningkatkan pemanfaatan menu makanan tradisional menjadi makanan yang cukup bergengsi khususnya di kalangan masyarakat ekonomi kuat.

#### **Daftar Pustaka**

1. Kubomura, Kiyoko, *Japan Redefines Functional Foods. Prepared FOODS*. May. 1998. P. 129—131
2. Kubomura Food Advisory Consultants, 1997. *What Are Foods for Specified Health Use (FOSHU)?*
3. Kubomura Food Advisory Consultants 1998. *The Reality of Our Functional Market. Japan Health Food and Nutrition Food Association, 1997. A Guideline Handbook on Foods for Specified Health Use(FOSHU)*