

特別連載寄稿「健康、心、薬」第三弾

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

第4話 健康食品とサプリメントは食物ではない

世の中には「健康食品」や「サプリメント」が氾濫しています。「健康食品」は、普通の食品よりも「健康によい」と称して販売している食品です。また、「サプリメント」は、本来は「補給」を意味するものですが、最近では栄養補助食品、健康補助食品の意味で使われています。ビタミン C は食生活の中で食物から摂取していますが、これを一日 500 ミリグラム以上摂取すると風邪にかかり憎くなると言われて、サプリメントで補給している人がいます。繰り返しますが、サプリメントは食事によって十分に摂り切れない栄養素を補うための補助食品です。したがって、サプリメントだけで毎日の食事の代わりになるものではありません。ごはんの代わりに健康食品の錠剤を何十種類も摂っている人がいますが、これはサプリメントの間違った使い方です。これが続くと栄養のバランスが崩れ、健康被害のもとになります。サプリメントに似た言葉として、「機能性食品」、「マルチビタミン」、「特定保健用食品（特ホ）」、「栄養強化食品」などがあります。特ホは、その効き目について一定のデータを国に提出して承認を得たものですので、一般の健康食品よりはその品質、副作用などは心配しなくてよいものです。

サプリメントや健康食品は安全だと考えているでしょうが、決してそんな事はありません。薬ほどではないにしても、必要以上に摂ると何らかの副作用は表れます。あくまでも食品を補うためのもので、食事の代わりに食するものではありません。ところが、驚く事に、最近ではダイエットと称して、サプリメントを主食の代わりにしている人が少なくないのです。サプリメントや一般の健康食品は国に申請して承認されたものではなく、業者が自由に製造して販売しているので、万が一毒性や副作用が生じても国には責任はありません。また、最近ではポリフェノールやカロテノイドなどが人気です。体内の活性酸素の毒性を消すのが目的ということです。たしかに過剰の活性酸素は体にとっては毒ですが、活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスを殺すために白血球が作り出す物質ですので、からだの機能を守るために必要なものです。身体の中には、活性酸素が過剰に増えたときには、それを分解する酵素がありますので心配いりません。わざわざサプリメントを摂る必要がないのです。

サプリメントは適量を摂取していれば問題ないですが、「正しい取り方」を

知らずに過剰摂取すると思わぬ弊害が出ます。次に、最近よく使われているサプリについて述べます。

1) ビタミン A

ビタミン A (レチノール) も使い方によって危険なサプリメントの一つです。ビタミン A が不足すると粘膜が乾燥しやすくなり、目が乾き、肌がかさかさになります。しかし、ビタミン A を摂り過ぎると、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐などの中毒症状をおこすことがあります。また、ビタミン A を過剰に投与すると発がん性があることは動物実験で証明されています。ちなみに、ビタミンの中で、A,D,E,K は脂溶性ビタミンといい、過剰に摂ると体内に蓄積します。それに対して、B1, B2, B6, C などは水溶性なので、多少過剰に摂っても尿中に排泄されます。

2) 大豆イソフラボン

大豆イソフラボンは、その化学的性質が女性ホルモンのエストロゲンに似ている事から、骨粗鬆症や更年期障害を和らげる効果があることがよく知られています。しかし、過剰に摂取すると乳がんの危険性があります。日常の食事では安全な上限は、一日あたり **30mg** と決まっています。内閣府の食品安全委員会では、妊婦、胎児、乳幼児がサプリメントなどで大豆イソフラボンを摂ることは推奨できないとしています。

3) イチョウ葉食品

イチョウ葉エキスは、脳や手足の血液循環が悪い人により効果があるといわれています。しかし、市販されているエキスの中には、製造の過程で不純物が完全に除去されていないものもあり、そのために多くの健康被害が報告されています。その原因物質はイチョウ葉に大量に含まれるギンコール酸です。この物質はアレルギーを引き起こす事が知られており、エキスの中に残っていると皮膚の炎症や下痢、吐き気などの症状がでることがあります。があります。

サプリメントや健康食品は、高齢者や肝機能、腎機能が低下している人はその危険度が大きいので使用を控えた方がよいでしょう。マスメディアの情報には「誇大広告」が付きものですので、専門家の意見を聞くなど正確な情報を集めて結論を出すべきです。

*** 特別連載寄稿「健康、心、薬」第四弾に続く！！**