



サプリメント、効果あるの？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

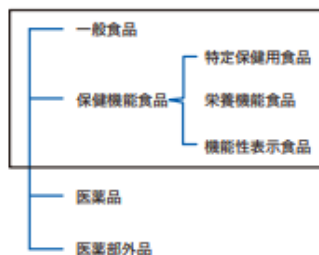
1. サプリメントとは？

「先生、健康サプリメントは飲んだ方が良いのでしょうか？」と尋ねられることがあります。サプリメントは「健康に良い」「健康保持に効果がある」などの表現で販売されています。仮に肥満で悩んでいる人が「毎日、1錠飲むだけで、体重が減少」という宣伝を目にすれば、目の前にぶら下がった人参のように映るかもしれません。健康志向が強まってくるにつれて、今や世界のサプリメント産業は2025年までに2000億ドル(約30兆円)規模に達すると予測されています。

2. 食品と医薬品の分類

我々が日常摂取している食品、医薬品にはいろいろな種類があります(付表)。一般食品では「良く効く」とか「痛みがなくなる」というような機能を表示できませんが、保健機能食品(特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品)では「おなかの調子を整えます」とか「脂肪を吸収して、体重が減少します」というような機能を表示することが可能です。しかし、医薬品とは違い、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

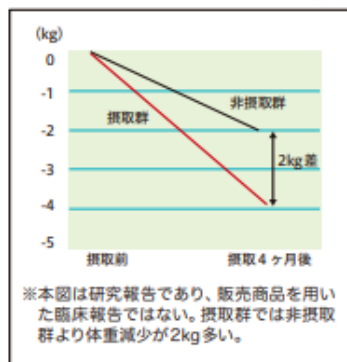
付表 食品と医薬品の分類



3. 保健機能食品の相違点

機能性表示食品の広告図の中には「体重減少をきたす成分を摂取した人の約4か月間の体重減少は摂取していない人に比べ著明である」と表示されているものを目にします(付図)。このような表示を目にしたら、誰もがこの食品を摂取すれば体重が減少すると受け取ります。しかし、この説明をよく読むと、研究論文に記載された事例を提示したもののように、末筆に小さな字で「販売商品を用いた臨床報告ではない」と記載されています。

付図 体重減少をきたす成分を摂取した場合の体重の変化(例)



何故、この食品を用いた臨床試験を提示しないのでしょうか？その試験を行うには莫大な経費と時間がかかるからです。しかし、生命に関することですから、二重盲検法などを行い、効果を証明した広告図を掲載して欲しいです。

特定保健用食品は健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、食品ごとに消費者庁長官が許可していますので、「血糖値を下げる」などを表示出来ます。一方で、機能性表示食品や栄養機能食品は国の審査は不要で、前者は事業者が安全性と機能性に関する科学的根拠を前提に消費者庁へ届け出る必要があり、後者は事業者が届け出る必要はなく、国が定めた表現のみ表示出来ます。

4. サプリメント服用は必要か？

経口摂取できる人では、健康維持に必要な栄養素は一般的な食品に豊富に含まれていますのでサプリメントを摂取する必要はありません。サプリメントの中には薬の効果を弱めたり、副作用を強めたりする、いわゆる薬物相互作用を来すものがあります。例えば、心房細動や人工弁移植、ステント挿入患者さんには血液を固まりにくくする抗凝固薬(ワルファリン)の服用が必要ですが、ビタミンKを含むサプリメントは血栓などを引き起こし、塞栓症を発症する可能性がありますので服用できません。

サプリメントの服用は出来るだけ避けて、加工されていない食品を丸ごと食べることをお勧めします。自分の体は自分で守ることで。



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30 ~ 17:15

協会けんぽ 山口支部

検索