

日本SOD研究会報

No.68

健康食品 効果はホント？

2004年10月19日 産経新聞から引用

多種多様な「健康食品」の効果や安全性を知りたい。こうした利用者の声に応えようと、国の研究所が科学的な検証結果をまとめたホームページを開設、薬局などの店頭には「NR（栄養情報担当者）」という専門家が登場した。必要な情報を得られる環境が整いつつある。

「にがりのダイエット効果について、現在までにヒトでは確実な科学的根拠や文献はありません」

様々な効能が宣伝されている健康食品を淡々とした表現ながらばつさりと切り捨てているのは、国立健康・栄養研究所が今夏開設した「健康食品」の安全性・有効性情報」

(<http://hinet.nih.go.jp/main.php>) のホームページ。

飲むとやせるなどとうとうダイエット食品では、9品目を動物で実験。脂肪分などの排泄効果は確認できなかったと報告している。

1日のアクセス数は多いときでは14万件を超える。最もヒット数が多いのが健康食品の原料百種を解説した「素材情報データベース」のコーナー。有効性や安全性に関する研究の現状を紹介している。免疫力向上など効果が確認されているものは、それが細胞実験や動物実験の段階なのか、人間で厳密に管理された臨床試験の結果なのかを明記。試験結果に関する国内外の参考文献も読める。

ほかに中国製ダイエット食品や、国内で昨年、呼吸器障害が問題となった「アマメシバ」などの被害例について、

摂取量など食べ方が問題なのか、品質に問題があったのかなど具体的に解説している。「にがり」などキーワードを入力すれば簡単に解説を見つくれる。

同サイトの運営責任者の1人、栄養研の梅垣敬三・健康影響評価研究室長は「にがりの情報を発信した直後は、営業妨害だと息巻く業者からの電話も多かった」と話す。効果がないと決めつけているわけではなく、あくまで現在までに人間では確認されていないことを説明しているという。情報の鮮度を保つために、医師や薬剤師、栄養士などの専門家が支援しており、国内外から情報を集め、更新に努めている。

利用者が呼吸器障害を起こしたアマメシバも、台湾では約10年前から同様の報告があった。インターネットによる個人輸入などで商品自体は簡単に入手できるが、「被害情報まではなかなか伝わらない」（梅垣室長）。国民生活センターで健康食品の品質試験などを担当する板倉ゆか子・商品テスト部調査役は「栄養研のサイトには短期間で忘れられがちな健康被害の情報をつなぎとめておく意味がある」と評価する。

ただ板倉調査役は「サイトに掲載しているのは主に素材の情報。製品にどのくらい含まれているのか分からず、薬や他の健康食品との飲み合わせが思わぬ事故を招く恐れもある」と心配する。

そこで健康食品を熟知し、消費者に適切な情報を提供する専門家、NR（栄養情報担当者）の認定制度が栄養研の主導で始まった。受験資格を持つのは

は薬剤師や栄養士、医師らで、今年合格した1期生は全国でおよそ四百人。

ハート薬局八重洲店（東京・中央）の管理薬剤師、三村恵子さんはその1人。

「健康食品は玉石混交。売り手にも商品を選ぶ目利きの能力が必要」と語る。店頭で熟年層から相談を受けた際には「常用薬との飲みあわせに細心の注意を払っている」という。

「クロレラやアマメシバのような健康食品の被害に遭わないためには『これさえ食べれば健康になる』という幻想（フッドファイズム）から一刻も早く抜け出すこと」と健康食品問題に詳しい高橋久仁子・群馬大学教授は主張する。高橋教授は、そもそも食生活の乱れや運動不足、睡眠不足を特定の食べ方に頼って補おうという考え方自体に無理があるのでとは問題提起する。

栄養研の梅垣室長も「健康維持の基本はまず食生活を整えること。健康食品が効果を発揮するのはそれから」と指摘する。健康食品に頼り切りにならないことが大切だ。

アマメシバ

加工品で呼吸器障害
厚生労働省が二〇〇三年9月に加工品の販売停止
東南アジアを中心に栽培されている植物。ダイエット効果がうたわれ、粉末など加工品が広く流通した
台湾では一九九四年ごろから二〇〇〇年にかけ生ジュースを飲んだ人が呼吸器障害を発症し、死亡者も

機能を高めるは...

ウコン摂取で肝障害 肝硬変の60代女性 症状悪化し死亡

肝機能を高めるとされるウコンを粉末にした健康食品の摂取をきっかけに、東京都内に住む肝硬変の六十代女性の症状が悪化し死亡していたことが、東京通信病院による同病院の患者が対象の調査で18日分かった。

調査では、このケースを含めて平成8年以降、11人がウコンとの因果関係が疑われる肝障害を発症。厚生労働省研究班の調査でも比較的安全性が高いとされているウコンによる肝障害が相次いでいることから、同省は対応を検討している。

同病院によると、原因は不明だが、代謝物質が肝臓に負担をかけたたり、アレルギー反応を起こしたりした可能性があるほか、摂取開始で気がゆるみ生活習慣が乱れたことも考えられるという。

死亡例などを除いて使用をやめると改善。同病院では「もともと肝臓に障害がある人は摂取前に医師に相談してほしい」と話している。

死亡した女性は肝硬変で同病院を受診。状態は安定していたが13年、医師に告げず粉末ウコンを毎日のみはじめたところ2週間後に症状が悪化、入院したが腹水がたまり3ヶ月後に死亡した。

また、六十代の肝硬変の男性は、のみはじめた後に肝性脳症で入院。ウコ

ンをやめ食生活を改善すると症状は回復した。

ほかにB型やC型の慢性肝炎患者6人が肝機能悪化で入院するなど、計11人がウコン摂取後に肝障害を発症した。

厚生労働省新開発食品保健対策室の話「ウコンと肝障害の因果関係に関する研究班の調査報告を待って対応を考えたい。ウコンが原因だったとしても成分が悪いのか、本人の体質や特定の製品の製造方法が要因なのか見極めなければならぬ」

2004年10月19日
産経新聞から引用

ウコン

ショウガ科の植物で錠剤や粉末にした健康食品が人気。胆汁の分泌を活発化、肝臓の働きを良好にする。一方で過剰摂取、長期摂取は消化管に障害を起こすことがあり、動物実験では大量摂取が肝臓に毒性を示すと確認されている。



サプリメント

人気の背景は？

東京都大田区のJR蒲田駅に隣接するサプリメント店「ファンケルハウス」に向かった。

最近の売れ筋は吸収効率を高めた「ツイントース」配合のミネラル錠剤。生活習慣病予防を目的とする顧客が多いという。

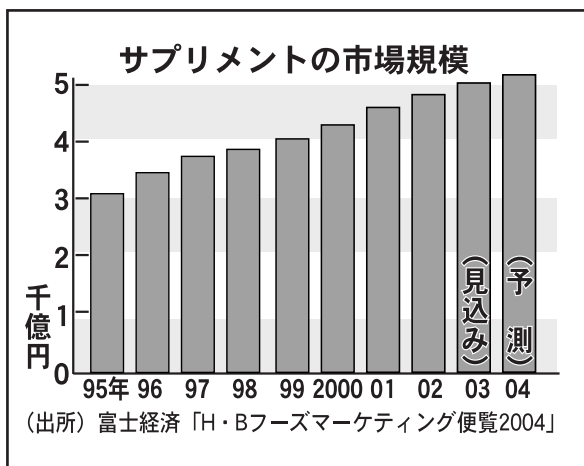
ファンケルが一九九四年に参入した栄養補助食品の売上高は、昨年度には約三百億円で拡大した。取締役健康食品部長の石渡健一さんは「主な顧客層は三十四代から四十代の女性です」と教えてくれた。

アサヒビール子会社のアサヒフードアンドヘルスケア（東京・墨田）にも聞いた。主力の「アクテイオ」、「スーパービール酵母」シリーズの売上は2年連続でニケタの伸びを記録した。

ヘルスケア事業本部部長の津田達さんが説明した。「ビール酵母は、ヨーグルトに入れて食べるダイエット法が流行して販売が伸びました。テレビなどで健康情報番組が増えたことも追い風です。」最近では、鉄分が不足しがちな女性の間で「ヘム鉄」が人気を集めている。

外圧で制度見直し着手

厚生労働省は97年から順次、規制緩和を実施。ビタミン・ミネラル類の形状規制を取り払ったり、医薬品だったハーブを食品として認めたりしてきた。再びファンケルの石渡さんに聞いた。



た。「90年代初めには、日本では規制が強く市場は大きくありませんでした。ビタミン剤も販路が限られ、薬局で医薬品として扱われていただけでした」

規制緩和によってビタミン類が「食品」になったことをきっかけに、新規参入が増加。ビタミン類の価格は、1瓶当たり千円以下と約10年前の半分以下に下落した。

規制緩和の背景には何があったのだろうか。食品メーカーなどが加盟する日本健康・栄養食品協会（東京・新宿）の専務理事、田中喜代史さんに疑問をぶつけた。「背景には外圧がありました」

在日米商工会議所とともに、日本政府にサプリメントの規制緩和を求めてき

た大浜宏文さんに説明してもらった。全米栄養食品協会と連携するN N F A ジャパン（東京・文京）代表を務める。「日本の厳しすぎる規制は非関税障壁になっていると問題提起してきました」かつて日米の制度格差は大きかった。

米国は94年、栄養補助食品健康教育法を制定。サプリメントを法律で定義付けし、成分の効能表示を認めることで利用を促進した。この法律には医療費を削減する狙いもあったという。

一方、「今も日本の規制緩和は十分ではありません」と大浜さん。欧米では一般的なのに、日本では食品として認められない成分がなお多い。

アミノ酸の一種「L-カルニチン」は二〇〇一年に欧州から要求が出され、翌年によく規制緩和された。ビタミン・ミネラルの規制緩和も要求から実現まで数年かかった。

市場解放問題に詳しい一橋大学教授の村上政博さんに聞いた。「今では海外からの要求に、半年などの期限を区切って是非を議論します。ただ、サプリメントは各種手続きのためか、随分時間がかかります」

役所は既存制度に固執

サプリメント効用の表示規制に対する不満も国内外で根強い。生活習慣病予防などの効果を商品そのものに表示できる食品は、厚生省がお墨付きを与えた「特定保健用食品」だけだ。一部のサプリメントも含まれるが、大きな費用がかかる臨床検査が必要となる。

規制緩和要求を受け、厚生省は今年6月に改革案を打ち出したが、特定保健用食品の範囲を拡大することとまっただ。「制度内に収まらない商品が多く残り、消費者に分かりにくい」（大浜さん）状況が続く。

栄養医学研究所（東京・中央）所長の佐藤章夫さんはメーカーなどによる啓もう活動の必要性を訴える。「日本では、体に良い食品との評判が立つと、一気にその食品に人気が集まります。人気商品のやはりすたりも激しく、極端でゆがんだ市場になっていると感じます」



規制緩和で医薬品から食品に区分変更された主なサプリメント成分	
年	成分名
2002	L-カルニチン（アミノ酸の一種）
01	コエンザイムQ10（補酵素の一種）
99	ミネラル類 （カルシウムなどの形状規制を撤廃）
98	ハーブ類 （ノコギリヤシなどが対象）
97	ビタミン類 （ビタミンAなどの形状規制を撤廃）

SOD様作用食品の開発

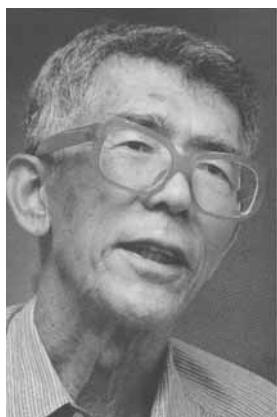
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌（Biochemical Pharmacology）への投稿論文の審査員もされています。国内では、ペーチェット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国の何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.60)

美肌のための栄養素

コラーゲン・ヒアルロン酸・
エラスチン・ビタミンC

美しい肌のために

人間の皮膚や髪の毛は夜の睡眠中に作られています。体内では、食事から摂取された栄養素が皮膚や髪の毛のすみずみまでいきわたるような活動をしています。そのときに肌に必要不可欠な栄養素がコラーゲン、ヒアルロン酸、エラスチンです。これらはみずみずしく健やかな肌をつくり、維持していきます。老化した肌やシミ、シワ、ソバカスを改善していく栄養素ともいえます。

コラーゲン

皮膚の細胞と細胞を埋めている物質です。皮膚の70%はコラーゲンでできていると言われています。

コラーゲンは例えていうなら「鉄骨」のようなもので、皮膚の組織を保ち肌にびちびちとした弾力をもたらします。エラスチン

コラーゲンとコラーゲンを結んでるのがエラスチンです。

コラーゲンには伸縮性はないのですが、エラスチンには伸縮性があります。コラーゲンの形を守り、肌の弾力性を高める働きをします。

ヒアルロン酸

コラーゲンとエラスチンの間を埋めている物質です。肌の水分を保ち潤いを与えます。ヒアルロン酸が不足する

と肌がかさかさします。

コラーゲンが減少するとヒアルロン酸も減少し、細胞と細胞の間に隙間ができることによってシワができやすくなります。ビタミンC

ビタミンCはシミやソバカスに効果のある成分です。ビタミンCにはメラニンの生成を抑えたり、さらにできてしまったシミやソバカスを薄くする働きがあります。その時に一緒に協力しあいメラニンの生成を防ぐのがトキシステインです。肌の新陳代謝を高め、メラニン色素の排泄を促す働きがあります。また、コラーゲンの生成・吸収に必要な不可欠な栄養素です。

美肌をつくる食品

コラーゲンが多く含まれる食品

コラーゲンは動物性タンパク質です。肉類なら豚肉や骨付きのスペアリブ、鶏の手羽先、鶏ガラに豊富に含まれています。魚類ならまぐろの中落ち、骨太のかれいなどです。そのほか、ゼリーなどはゼラチンなのでコラーゲンそのものです。

コラーゲンは熱処理するとコラーゲン化エラスチンが多く含まれる食品

しらす干し、かつお節、牛もも肉、のり、小豆、ごま、凍り豆腐などです。

ヒアルロン酸が多く含まれる食品

鶏の手羽先、納豆、山芋、サトイモ、かれい、いか、うなぎ、鮭などです。

ビタミンCが多く含まれる食品

フロックコリー、小松菜、ほうれん草、いちご、キウイ、レモン、じゃがいもなどです。

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医者的心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

