

特集
おもしろ
研究・先生Ⅱ

「サプリメント」、正しく摂取していますか？



大切なのは
バランスの良い
食事です

三重大学大学院医学系研究科・講師

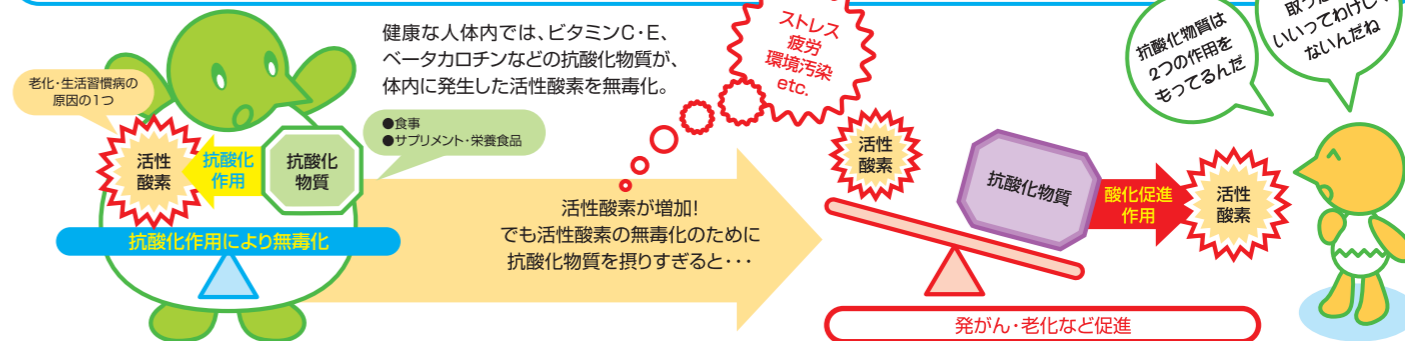
村田 真理子

Murata, Mariko

[URL] <http://www.medic.mie-u.ac.jp/eiseigaku/>



図1 抗酸化物質の抗酸化作用と酸化促進作用

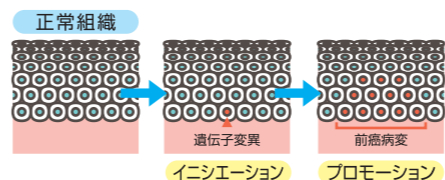


◎「健康」で「長生き」

超高齢社会を目前にして、人々の関心は「健康で長生き」に寄せられ、今や健康食品やサプリメントの市場は2兆7000億円の市場規模になっています。

しかし、健康人がサプリメントを多量に摂取することは、果たしてよいのでしょうか？

図2 大豆イソフラボンによる生殖器系発がんの可能性



発がんリスク = 大豆イソフラボン代謝物によるDNA損傷 + 大豆イソフラボンによる細胞増殖活性

損傷され変異したDNAをもつ細胞が増殖すると癌化につながる

◎「サプリメント」は、安全？

サプリメントの安全性評価の重要性*を提言！

私たちはベータカロチンの摂取によって、代謝された物質が活性酸素を出しDNAを損傷するという機序を明らかにしました。また、過剰に摂取された大豆イソフラボン代謝物がDNAを損傷し、それ自身が女性ホルモン作用で女性生殖器細胞の増殖を促進し発がんリスクを高める可能性があることを2004年に発表しました。

大豆イソフラボン（ポリフェノールの一種）は、抗酸化作用に加え女性ホルモン作用があり、高脂血症や循環器系疾患、骨粗鬆症や癌の予防効果に期待がもたれているのですが

食事以外にサプリメントとして大豆イソフラボンを摂る場合は1日あたり30ミリグラム以下

2006年 内閣府食品安全委員会と上限の目安が示されています。

◎「サプリメント」は上手に使う

外食中心の食生活や、やせ志向のダイエットなどは、ビタミンやミネラルの不足、抗酸化物質の低下につながりがち。当然、活性酸素が過剰になります。そして、その活性酸素を抑える抗酸化物質を主要成分とするサプリメントや健康食品を、「手軽だから」と、大量に摂っていませんか？でも、ベータカロチンや大豆イソフラボンなど抗酸化物質は、摂取方法などによって、酸化促進作用を持つようになるかもしれません。特に、サプリメントのように特定の成分を多量に摂取する場合には、食品に比べ注意が必要でしょう。

ヒトはそれぞれ、健康状態が違います。まず、毎日「野菜や果物などなるべく多くの種類の食品で、バランスの良い食事」を摂るよう心がけて下さい。そして、それでも不足であれば、摂取目安量を守ってサプリメントを上手に利用してください。



*今から10年ほど前、疫学介入研究で肺がん予防を目的に喫煙者に抗酸化成分ベータカロチンを大量投与した結果、逆に肺がんが増加したという報告がされました。