

週刊新潮

8月14・21日夏季特大号

定価
420円

特集
ワイド「**大和なでしこ**」流浪譚



実は9割が効果なしといふ 「健康食品」2兆円市場の 「疑似科学」「エセ医学」



安倍総理は健康増進より成長戦略

特集



老若男女を問わぬ健康ブームで、飛ぶよう
に売れている健康食品。今や市場規模は2兆
円に届かんとしているが、日本国民は投じた
額に見合うだけ健康になつたのか。実は、健
康食品の9割はなんら効果がなく、摂り方に
よつては健康被害すらもたらすという怖い話。

「健康食品などが体にいい
かどうかを示す。機能性表示」
の解禁は、安倍政権の
新たな成長戦略のカギ。来
春から加工食品やサプリメ
ントのほか野菜にまで、体
の部位への効能を表示でき
ることが、7月中旬に決ま
りました。アメリカでは表
加が見込まれている。

「利害がからんだメーカー
のデータによって効能が記
載できるようになれば、誇
大広告が増えるだけ。実際
には医学的根拠がない健康
食品が、堂々と効果を謳つ
て販売されることになりま
す。恐ろしいことです」

「利害がからんだメーカー
のデータによって効能が記
載できるようになれば、誇
大広告が増えるだけ。実際
には医学的根拠がない健康
食品が、堂々と効果を謳つ
て販売されることになりま
す。恐ろしいことです」

「青魚に含まれるDHAや

示禁によって健康食品市
場は急拡大した。日本でも
それが期待されています」

そう語るのは大手紙の経
済部記者だが、久留米大学
医学部心臓・血管内科の松
岡秀洋准教授は、

EPA。DHAを多く含む食品を摂った人は、摂らなかつた人よりもアルツハイマー型認知症になりにくいというデータがあり、また血液を凝固しにくくする効果によって、心筋梗塞や脳梗塞を予防するとも言われます。またEPAも、血小板の凝固作用をコントロールして、血液をサラサラにするといいます。普通の食事で十分に摂取できますが魚が不足したらサブリメントで摂つてもいい

生成できない9種類のアミノ酸を、まんべんなく摂取する必要があります。市販されているサプリメントや健康食品の多くはアミノ酸を含んでいます。健康食品の効果がほとんどは思い込むことで、効果が得られる「バランス」ボエフ果。と、アミノ酸によって異なる効果だと思います。たとえば、スッポンエキスを中心として元気になった人がいたとします。当人はスッポンの生命力や神秘に感激しきますが、「元気になったのは、不足していた必須アミノ酸が摂れたからなんですね」と思いました。

愛媛大学大学院医学系研究所の野元正弘教授も、「健康食品を買って摂取することで、どこかよくなるかな」というワクワク感を味わえるのも、ブームにならっている理由のひとつだと思います。

と、むしろ気持ちへの効果を指摘して、こう言う。「サプリメントの場合、一ヶ月分で1万円くらいす

高価なものが一番の売れ筋だといいます。ブランチボ効果。は、高価なものほど出やすい。安全なもので試しに。という感覚で取り入れる分には、いいのではなくでしようか。ただし、「安全なものを」と断っている点に注意。松岡准教授が指摘する。「日々の食事に取り入れれるような食品なら、まだいいのです。食事は同じものをずっと食べていると必ず飽きるということです」

と、野元教授。ビタミンB群は我々の健康維持に欠かせない栄養素だから、それを

むしろ老化を促進する? -

サブリメントとは、読ん
て字のごとく補うもの。

教授はそう語るが、ただし
留保をつける。

の研究で、若いときから食生活がまことにあり効果がないことがわかつたのです」
いやいや、自分は健康食品の効果を感じている。
とおっしゃる方には、浜松町

医科大学名誉教授の高田明和氏の、こんな見解を。

須アミノ酸という、体内で

生成できない9種類のアミノ酸を、まんべんなく摂る必要があります。市販されるサプリメントや健康食品の多くはアミノ酸を含んでいます。健康食品の効果がほとんどは思い込むことであります。効果が得られる「ブランチポエフ」と、アミノ酸による効果だと思います。たとえば、スッポンエキスを飲んで元気になった人がいたとします。当人はスッポンの生命力や神祕に感激しますが、元気になつたのは、不足していた必須アミノ酸が摂れたからなんです」

愛媛大学大学院医学系研究科薬物療法・神経内科医学の野元正弘教授も、「健康食品を買って摂取することによってどこかよくなるかな」というウクワク感を味わえるのも、ブームになっている理由のひとつだと思います」

と、むしろ気持ちへの効果を指摘して、こう言う。「サプリメントの場合は、1カ月分で1万円くらいする

高価なものが一番の売れ筋だといいます。ブランチポエフは、高価なものほど出やすい。安全なものを試しに。という感覺で取り入れる分には、いいのではないか」と断つてある点に注意。松岡准教授が指摘する。

日々の食事に取り入れれるような食品なら、まだいいのです。食事は同じものをずっと食べていると必ず飽和してしまうことがあります。そこで、この問題を解決するため、さまざまな方法が考案されています。その一つが、

むしろ老化

サプリメントとは、読んで字のごとく、補うもの。である。だから、「食物を摂るなかで不足しあるビタミンやカルシウムを適宜補う分にはそれなりに効果があると思います。たとえば、ビタミンB1の欠乏症である脚気の場合、ビタミンB1を飲めばよくなるということです」と、野元教授。ビタミンB1は我々の健康維持に欠かせない栄養素だから、それを

「ビタミンCなど水溶性のものは、大量に摂っても尿として排出され、健康被害にはほとんどつながりません。一方、不足すると運動障害がありますが、サプリメントなどの錠剤は味もなく量も少ないので、毎日たくさん飲めます。効果がないものも相談が後を絶ちません」では、それぞれの健康食品について、効果の虚実を具体的に見ていただきたい。

硬化や心血管疾患などを引き起す
こし、がんも誘発するとい
うビタミンEは、脂溶性の
ために体の脂に混ざって簡
単には排出されない。そし
て、体内に溜まると、逆に
がん死亡が増加するとされ
ます。実際、アメリカのジ
ヨンズ・ホプキンス大学の
調査で、ビタミンEの投与
量が多いと死亡率が増すと
いうデータが出ています。
ほかにも、脂溶性のビタ
ミンを過剰摂取すると、
「ビタミンAは頭蓋内圧上
昇による頭痛、皮膚の脱落
ビタミンDは嘔吐、不機嫌
石灰沈着などを引き起こす
ので、注意が必要です」
(愛知みずほ大学大学院の佐
藤祐達特任教授)

「私も当初は、老化防止に

なると思っていました」

そう語る松岡准教授が導

き出したのは、意外な結論

だった。

「生活習慣病検診を受けら

れた男女114人を対象に、

体内のコエンザイムQ10を

調べたのです。これが老化

を防ぐものであるなら、こ

うした病気の人ほど少ない

はずです。ところが、高血

圧や肥満の人ほど、血中の

コエンザイムQ10の濃度が

高かつたのです。しかも、

動脈硬化が進んでいた人も

同様の結果でした」

「ittai、なぜか。

「たしかにコエンザイムQ

10には、抗酸化作用があり

ますが、コエンザイムQ10

が代謝される過程で、酸化

を防ぐ夢の健康食品

になると言われてきたイチ

ヨウの葉エキスはどうだろ

う。筑波大学の内藤裕史名

誉教授に聞くと、

「ヨーロッパで数千人を、

イチヨウの葉エキスを飲む

グルーブで飲まないグルー

ブに分け、5年後、10年後

を追跡調査したところ、認

知症のどんな種類や症状で

も、イチヨウの葉エキスと

の関連性は認められません

でした。また、銀杏は無害

誘発物質を含み、多く真ベ

てはいけないといいますが、

実際に毒性があれば葉にも幹

もあるのが普通で、むし

促進物質が出るのです。こ

のため、過剰に摂取すれば、

体内に酸化物質が蓄積され、

動脈硬化などの病気や老化

を、むしろ促進してしまう

怖れがあるのです。特に動

脈硬化や肥満、高血圧など

の人は避けたほうがよい

でしょう」（同）

もちろん、ただちに危険な

のではなく、注意すべきは

過剰摂取である。

老化を防ぐ夢の健康食品

はないのか。認知症の予防

になると言われてきたイチ

ヨウの葉エキスはどうだろ

う。筑波大学の内藤裕史名

誉教授に聞くと、

「ヨーロッパで数千人を、

イチヨウの葉エキスを飲む

グルーブで飲まないグルー

ブに分け、5年後、10年後

を追跡調査したところ、認

知症のどんな種類や症状で

も、イチヨウの葉エキスと

の関連性は認められません

でした。また、銀杏は無害

誘発物質を含み、多く真ベ

てはいけないといいますが、

実際に毒性があれば葉にも幹

もあるのが普通で、むし

ろ木の成長とともに落ちる葉は毒素が強い。国民生活センターには湿疹や吐き気

など、イチヨウの葉製品が

原因の中毐に対する苦情が

複数寄せられています

免疫力は両刃の剣

もあります」

と指摘する。そうは言つても、人気が高いのがウコンだが、松岡准教授がこんな事例を語る。

「私の患者でお酒飲みの高脂血症の方がいて、脂肪肝を患っていましたが、血液検査の数値も安定していまして。ところが、正常値が8~30のALTが、30から100近くに上昇しました。

驚いて聞いてみると、ウコンを摂っていたのです。肝臓にいとと思つて摂ったの

でしようが、ウコンを飲むのをやめたら、すぐに数値

は戻りました」

また、内藤名譽教授も、

「日本で発生した健康食品による薬剤性肝機能障害の4分の1は、ウコンが原因です。肝硬変を患う女性が、粉末ウコンの服用によって

重症肝炎やNASH

（脂肪性肝炎）は肝臓に鉄分

が蓄積する病気で、鉄分を

体内に除去する治療を行な

われます。そこにウコンを

と警鐘を鳴らすのは、内

藤名譽教授。また、アガリクスといえば、免疫力を高めることによって、がんなどへの抵抗力が増す、と喧伝されてきたものだが、

「がんにはリンパ球系と、

に含まれるクルクミンといいう成分です。これは抗酸化作用、抗炎症作用、抗がん作用などのほか、免疫活性化作用もあるとされます

が、肝障害を抱える患者さんに

とつて、免疫の活性化は自

分の肝臓への攻撃性が増す

ことを意味します」

要するに、肝臓の「敵」

まで活性化させてしまいか

ねないというのだ。

日本肝臓学会が2003年に行なった調査で、ウコ

ンに次いで肝障害の原因となっていたのが、アガリク

スである。

「キノコの一種なので重金属を含むものが多く、とりわけアガリクスを含むハラ

タケ属のキノコは、カドミウムを高度に含んでいるこ

とがある。妊娠や子供は注

意が必要です」

悪性リンパ腫やリンパ球系のがんは、免疫細胞に腫瘍ができる。だから、免疫力を高めれば腫瘍細胞も活性化して、がんが悪化する危険性が高いのです。また、リンパ球系以外でも、胃がんや大腸がん、肺がん、乳がんなどは注意が必要です。がんが進行すると体内で炎症を起しますので、抗炎症剤で抑えますが、免疫力を活性化させると、炎症もひとくなってしまうのです。

そう語る「あぶない抗がんサプリメント」の著書がある銀座東京クリニックのところでは、ここまで列挙してきた健康食品の多くは植物系だが、野元教授が注意を喚起する。

「個々の植物には、さまざまな成分が入っているので、ひとつの成分なら大丈夫でも、特定の植物にはアレルギーを起こす人がいる。植

物系の健康食品は、特に注意が必要です」

自らの経験を披瀝するのは、先の内藤名醫教授で、「私は加齢黄斑変性という、加齢とともに失明の危険がある目の病気を患っていて、現在、有効な治療法はありません。それを知った友人

口から摂取しただけでは…

福田一典院長によれば、がん患者が持ち込むサプリメントは、最近は「フコイダン」が多いという。

「これは昆布やワカメ、モズクなどに含まれる多糖体で食物繊維の一種。抗がん作用には医学的根拠がありません。フコイダンは、不要な細胞や老化した細胞が死んでいくアボトーシスを誘導する」と語られています。

「我々が日ごろ口にしている食べ物の調理法は、何千年もの歴史の中で、人類が経験的に安全性を裏づけてきたものです。しかし、そうした食べ方を逸脱してしまって、何が起こるかわからなりません。健康新しいから、ひとつの成分だけを抽出して食べるのではなくのです」

2週間ほどで全身に発疹ができた。すぐにビンと来て成分を確認し、松の樹皮が怪しいと思ってコールセンターに問い合わせると、たしかに松の樹皮を入れてから、同様の電話がよくきます、「と言われたのです」

「そう語って、結論づける。『ただ、グルコサミンは体内でブドウ糖などを元に簡単に合成できるんです。それが歳を重ねて代謝などが衰えるにつれ、徐々に合成できなくなる。膝が痛むのはグルコサミンが足りないことで、効果のほどは副作用が出てもおかしくない。副作用の報告も注意もないことで、効果のほどは推察できます』(同)

が、ブルーベリーが効くといふので、ブルーベリーの鏡剤を飲みはじめましたが、2週間ほどで全身に発疹がでました。すぐにビンと来て成分を確認し、松の樹皮が怪しいと思ってコールセンターに問い合わせると、たしかに松の樹皮を入れてから、同様の電話がよくきます、「と言われたのです」

と説いて、こう続ける。「ただ、グルコサミンはエビやカニなどの甲殻類の甲殻、コンドロイチンはサメの軟骨から採れるのと同じ原理。しかし、抗がん剤と同様な効果があれば副作用が出てもおかしくない。副作用の報告も注意もないことで、効果のほどは推察できます」(同)

と骨が擦れて痛みを生じたりしないように、潤滑剤としての関節液で覆われて、このなかでグルコサミンやコンドロイチンが重要な働きをしています」

「ただ、グルコサミンは体内でブドウ糖などを元に簡単に合成できるんです。それが歳を重ねて代謝などが衰えるにつれ、徐々に合成できなくなる。膝が痛むのはグルコサミンが足りないことで、効果のほどは副作用が出てもおかしくない。副作用の報告も注意もないことで、効果のほどは推察できます」(同)

「エビやカニなどの甲殻類が原因の甲殻アレルギーがあることからわかるように、この2つはアレルギーの原

因となるアレルゲンを集めたものといえます。私が調

べたなかで、健康食品によ

る健康被害が一番多かつた

のがこの2つでした」

汗や二オイを
抑える!!

制汗プラス殺菌で
二オイを予防

ミョウバン
結晶 +
4種類の
制汗成分
配合

特製 エキシウ クリーム
Deodorant Cream

株式会社 東京甲子社 東京都千代田区岩本町3-10-9
<http://www.tokyokoshisha.co.jp/>

「医薬部外品」

ご使用の際は「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

統いて、消費者庁の認可を得て特定の効果を調つて

保健用食品である。

100日で22ムグラだけ

普通の健康食品以上に効果がある、と思って買う人が多いだろうが、

されている、カテキンを濃縮した飲料が欧米で売り出されると、肝障害の報告が出てきた。カテキンを濃縮して、群馬大学の高橋久仁子名誉教授が説明する。「お腹の脂肪を減らすといふ効果がある」とは言いつつも、肝障害の原因として、カテキンが肝臓に蓄積するため、肝臓細胞の死滅が起こる可能性がある。

概ねましまだカルテキニンを含むお茶を飲んでも何の問題もありませんが、成分を濃縮して飲むと、どんな被

害が現れるかわからないのです。コレステロール値を下げるときされるキトサンもトクホの成分ですが、好酸球性肺炎を起こしたり、出血しやすくなったりする例が報告されています」

と宣伝されていて、各社が根拠とするデータは同一のものです。それによると被験者は10人で、難消化性デキストリンを1日15g^{1/2}を摂取すると、1・44g^{1/2}の脂肪質を排出する。摂取していない人は0・77g^{1/2}だから、1日

「ただの飲料に、喉を潤す以上のことを探してはいけません」
流行の酸素水の効果については、名古屋大学総合保健体育科学センターの石田浩司教授が言及する。

みしても摂取できる酸素量は、一回の呼吸分にし
量は、一回の呼吸分にし
ならないわけです」
では、海洋深層水はどうか。

「おまえのやうなことは、決して許さない。」
「おまえが、おまえのやうなことをやる気があるのか？」
「ううん、おまえのやうなことをやる気はないよ。」
「ううん、おまえのやうなことをやる気はないよ。」

週間单
康被害
至りに

は「うるおう」という記載
があります。何がうるおうか
のメモーに確認したら
「喉が潤うんです」と言わ
れました」
そして、高橋名誉教授は
こう結んだ。

一度の呼吸で約100ミリigramの酸素を取り込んでいます。一方、飲料メニューが売り出す酸素水は、ともに100ミリграммほどの酸素が含まれていると謳っている。つまり、1リットルを一気

は生じにくい。だから、取してみたいなら、「2週間」として、体調を整えて、効果を感じられ続け、感じられないか、もう2週間で何がわかるかを見る。何ヵ月も毎日飲んで見る。何ヵ月も毎日飲んで見る。

効果を圖えるトクホにして、こんな具合である。一般的の健康食品は、

せ、心拍数や1分間に体内に取り込める酸素の量を調べたところ、結果はまことに同じでした。人間は常に約20%の空気を体内に吸引し、うち20・9%が酸

と、前出の山本名
やはり、喉を潤す以
とを、求めるべきで
そうなのだ。
とまれ、たいてい
食品は少量を摂取し
では、少なくとも女性
安靜
50
取り
液素。

0・67kg多く排出するにぎません。しかもゴーラー本中の難消化性デキストリオングは約5kgなので、脂肪の排出量は3分の1で、わずか0・22kg。100日間、1本ずつ飲み続けても、22kgしか余計に脂肪を排出しないのです。

——から。酸素水を吐きと持久力がアップするか調べてほしい。とされ、大学陸上部の男子人に、普通の水と酸素濃度が約6倍の水を、どちらにせよ別に日曜日は知らせずに別の日に2リットルずつ飲んでもらった。その15分後に速報

くさんいるので、小魚を食べる
集まって豊かな漁場
ですが、ミネラルの
せいぜいブランクト
にするのにちょうど
度。人間の体には影
ぼしません」