

## 健康診断の結果から見る 不足している栄養素

※基準値は検査施設によって多少の違いあり  
(マイシテイククリニック・平澤一院長協力)

### 総コレステロール(TC)

正常値は130~220mg/dL、160mg/dL以下なら、タンパク質不足による栄養障害、免疫力低下の可能性

### 中性脂肪(TG)

正常値は50~150mg/dL、50mg/dL以下なら、タンパク質不足の可能性

### クレアチニン(Cr)

正常値は男性0.65~1.09mg/dL、女性0.46~0.82mg/dL。低いと代謝リックシンドローム予備軍の可能性あり。運動と良質のタンパク質補給を

### GOT、GPT

GOT33IU/L、GPT43IU/L以下なら肝機能は正常だが、両方とも著しく低く、かつGOTがGPTより高ければ、タンパク質やビタミンB<sub>6</sub>不足。特に、GPTが10IU/L以下なら重篤

### γ-GTP

成人男性は50IU/L、成人女性は32IU/L以下が基準値。飲酒量や頻度は変わっていないのに、前年より著しく低くなっていれば、タンパク質、ビタミンB群の不足。アミノ酸バランスの異常も考えられる

### 総ビリルビン(TB)

正常値は1.2mg/dL以下。前年より増加の場合は、正常の範囲内でもストレス過剰の可能性。ストレス解消法を見つけ、酸化ビタミン(A、C、E)を補給

これらのサプリメントとの因果関係が疑われる25件の有害事象報告を受けてのことだった。

「紅麹には通常でも少量のロバスタチンが含まれていますが、アメリカのケースでは、ロバスタチンを強化あるいは添加しているのではとFDAが推測し、注意喚起を行ったのです。高用量のロバスタチンは、副作用として筋肉の痛みなどを生じる横紋筋融解症、さらに腎障害を引き起こす可能性があります」(梅垣さん)

「一般社団法人日本健康食育協会」の代表理事を務める管理栄養士の柏原幸代さんは「健康の実現には食事の改善が前提。そこに、必要に応じてサプリメントをプラスする。暴饮暴食が

を変えず、肝臓にいいというウコンのサプリメントで何とかしようとすると、もともとの原因が取り除かれないので、肝機能がよくなるはずがありません」と言う。

### 有効成分の含有率不明

前出の平澤さんはこう指摘する。「品質のいい商品を選ぶことも非常に重要。せつかく飲んでいるのに、意味がなかったというところもあります」

「品質のいい商品を選ぶ」ことは、難しく、流通業界でサプリメントの商品や原料の開発、卸に長年関わっていた管理栄養士は「原料はピンキリ。私でも、自分が関わったサプリメント以外の品質は分かりません」という。ブルーベリーを例に出して説明してくれた。「ブルーベリーの有効成分はア

ーエキス粉末配合と書かれているだけでは、アントシアニンが何%入っているか分かりません。有効成分のアントシアニンの含有率が高いほど、原料費は高くなり、商品の値段も上がる。ただ、高い商品ほどアントシアニンを多く含んでいるとも言えない。企業によっては含有率を表示しているところもありますが、単に「ブルーベリーエキス粉末」として見ただけでは分かりにくいのです」

原料はサプリメントメーカーの自社製造とは限らない。「多くは、原料メーカーから仕入れている」(前出の管理栄養士)とのことだが、仕入れ先によって品質は変わる。「保湿効果に優れた美容成分配合のサプリメントで有名な企業が、途中でその成分の仕入れ先を安いところに変えたんです」

### 年代ごとに必要な栄養素

中年女性

▶ **ファイトエストロゲン**(大豆イソフラボン)  
女性ホルモンの調整に役立つ

▶ **カルシウム、マグネシウム、ビタミンD**  
骨粗鬆症予防

中年男性

▶ **ビタミンE、亜鉛**  
テストステロン(男性ホルモン)増加

▶ **アルギニン**  
精子数増加、血管拡張作用、成長ホルモン増

▶ **セレン**  
精子運動性上昇

老年期  
(男女問わず)

▶ **BCAA**(アミノ酸)、**ビタミンB**、**CoQ10**  
基礎代謝の上昇

▶ **カルシウム、マグネシウム、ビタミンD**  
骨折予防

▶ **抗酸化成分**  
(ビタミンA、C、E、B群、ポリフェノール、CoQ10、イチョウ葉、アミノ酸、DHA、EPA、ARA)

### 賞味期限はいつなの？

「使用感が悪くなったね」と業界内で話題になりました」(同)

健康食品には賞味期限がある。工場出荷日から賞味期限が切れるまでの間に有効成分量はどれほど減少するのか？ また栄養素を複数掛け合わせると効果を打ち消す場合もあるが、それはどれくらいのものなのか？

今回、サプリメントを販売している「アサヒグループホールディングス」「小林製薬」「サントリホールディングス」「ファンケル」「DHC」に成分量について問い合わせたところ、いずれも「賞味期限まで維持できる成分量」という趣旨の答えが返ってきた。

また、各社はサプリメント薬との相互作用や過剰摂取をけるよう注意事項を商品に記している。

厚労省食品安全部新開発食保健対策室担当者は、「健康被害の可能性を低くするには、表示されている摂取量を守ること、複数の健康食を同時に摂取しないこと、健康食品を併用しないこと、併用するならば医師や薬剤師相談してからにすることが大切です」

と話す。「品質のいい商品を選ぶには、自らメーカーに問い合わせる品について質問するか、自分信頼をおけると考えるメーカーから購入するとういでしょう」と平澤さんは指摘する。