

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



特集

安倍総理は健康増進より成長戦略

老若男女を問わぬ健康ブームで、飛ぶように売られている健康食品。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ったのか。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。

古代中国には、深山に住む仙人が不老不死の霊薬を作っているとの言い伝えがあったという。それを飲むだけで永遠の健康が得られるなら、誰もが飛びつくに違いない。今日、数々の健康食品が引く手数多なもの、程度の差こそあれ、似たような動機に根ざしたものだろう。昨年の健康食品の市場規模は1兆8200億円。さらに来春以降、大幅な増加が見込まれている。

「健康食品などが体にいいかどうかを示す、機能的表示」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

示解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、

「健康食品のほとんどに、科学的にきちんと証明された効果はありません」と、聞き捨てならぬことを言っている。

「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、堂々と効果を謳って販売されることになりま

す。恐ろしいことです」

むしろ、すべてに否定的になれ、というのではない。「青魚に含まれるDHAや

続いて、消費者庁の認可を得て特定の効果を謳って

100日で22グラムだけ

いるトクホ、すなわち特定保健用食品である。

普通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、

「トクホの有効成分に指定されている、カテキンを濃縮した飲料が欧米で売り出されると、肝障害の報告が相次ぎました。カテキ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、内藤名誉教授。トクホに指定されていても安心とは言い切れないというのだ。また、その効果については、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うコーヒーは、お腹の脂肪面積が9・3平方センチ減とされていますが、被験者109人の腹部の平均脂肪面積は350平方センチ。3カ月間、毎日1本飲み続けて、やっと全体の35分の1の脂肪が減るにすぎません。また、トクホのコーラに使用される難消化性デキストリンは、脂肪の吸収を抑える」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、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15グラム摂取すると、1・44グラムの脂質を排出する。摂取していない人は0・77グラムだから、1日

0・67グラム多く排出するにすぎません。しかもコーラ1本中の難消化性デキストリンは約5グラムなので、脂肪の排出量は3分の1で、わずか0・22グラム。100日間、1本ずつ飲み続けても、22グラムしか余計に脂肪を排出しないのです」

効果を謳えるトクホにして、こんな具合である。一般健康食品は、

「コーラを食べても肌がかきれいになったり、体調がよくなったりはしませんが、あるコーラ飲料には、うるおう」という記載があります。何がうるおうのかメーカーに確認したら、「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。

「ただの飲料に、喉を潤す以上のことを求めてはいけません」

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。

2004年、ある飲料メ

「カーから、酸素水を飲むと持久力がアップするかどうか調べてほしい」と依頼され、大学陸上部の男子10人に、普通の水と酸素濃度が約6倍の水を、どちらかは知らせずに別の日に350ミリリットルずつ飲んでもらいました。その15分後に運動させ、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、結果はまったく同じでした。人間は安静時に、1回の呼吸で約500ミリリットルの空気を体内に取り込み、うち20・9%が酸素。一度の呼吸で約100ミリリットルの酸素を取り込んでいるわけですから、一方、飲料メーカーが売り出す酸素水は、1リットルに100ミリリットルほどの酸素が含まれていると謳っている。つまり、1リットルを一気飲みしても摂取できる酸素の量は、1回の呼吸分にしかならないわけです」

では、海洋深層水はどうだろうか。

「たしかに、海底にはミネラルが豊富なところがあります。そこにはミネラルを

餌にするプランクトンがたくさんいるので、小魚が集まり、小魚を食べる大魚も集まって豊かな漁場となりますが、ミネラルの量は、せいぜいプランクトンの餌にするのにちょうどいい程度。人間の体には影響を及ぼしません」

と、前出の山本名誉教授。やはり、喉を潤す以上のことを、求めるべきではなさそうなのだ。

とまれ、たいいていの健康食品は少量を摂取しただけでは、少なくとも健康被害は生じにくい。だから、摂取してみたいなら、

「2週間ごとに体調を確認し、効果が感じられるなら続け、感じられなければやめるか、もう2週間だけ様子を見る。何カ月も飲み続けるのではなく、2週間単位で判断すれば、健康被害が生じても大事には至りにくいです」(野元教授)

妄信することなく、お試し感覚で冷静に付き合えるならば、万が一もあるかもしれない。

