

サプリメントの必要性

2024年4月17日

紅麴が世の中を騒がせていますが、『そもそも論』の第18回は「サプリメントの必要性」です。

基本は、「バランスのよい食事が摂れていればサプリは不要」です。サプリが必要なのは、(1)アレルギーなどの理由により十分に摂取できない栄養素があつて、それを補う場合、(2)身体機能の一部が低下していて、特定の栄養素を多量に供給しなければならない場合——です。

前者の例として、アジやサバなどの青魚にアレルギーがあつてn-3系の不飽和脂肪酸が豊富な魚油を十分に摂取できない場合に、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)のサプリを利用することがあります。後者の例として、鉄欠乏性貧血の場合に、サプリで鉄分を補充することがあります。ただし、食品であるサプリでは欠乏を改善させるところまではなかなかいきません。医薬品の鉄剤は吸収効率が桁違いによく、短期間で(といっても1ヶ月～数ヶ月ですが)補充できるので、医師の診断と処方を受けて医薬品を服用(胃腸障害を起こす場合は点滴)するのが原則です。

日本人で不足しがちな栄養素はカルシウムです。毎日、牛乳換算で3杯分ぐらいが必要です。チーズやバターに置き換えることも可能ですが、今度は塩分や飽和脂肪酸の取り過ぎが気になります。小魚を丸ごと食べるのが一番です(食べる煮干し、じゃこ・しらすなど)。少し大きめの魚も圧力鍋を使ったり高温で揚げることにより、骨ごと食べられるようになります。

微量元素(亜鉛、銅、セレンなど)にも注目します。豆類や貝類などを含めて多様な食品を摂取していれば不足することは滅多にありませんが、偏食が強いと不足に陥いることがあります。といっても、もともと微量で足りるものなので、サプリによる過剰摂取には気をつけます。

紅麴を使ってコレステロール合成を抑えるサプリに有毒なプベルル酸が含まれていて問題になっていますが、今回の健康障害がプベルル酸によるものかどうかまだわかっていません。仮にそうだとすると、製造過程で青カビ(?)が混入したらしいことが問題なのであつて麴そのものの問題ではありませんし、青カビは身近に見るものですが、いつもプベルル酸を産生しているわけでもありません。

自然の食品は安全で人工的なサプリは危ない、とも言えません。天然のものにも有毒物質が含まれています。ジャガイモの芽や緑色に変色した部分にはソラニンやチャコニンという有害物質が含まれていますので、食べるときは除去します。ワラビは春の味覚の一つですが、プタキロサイドという有害成分が含まれていますので、十分なあく抜きが必要です。栄養食品の代表格のハウレンソウにもシュウ酸が多く含まれていて多量に摂取すると尿路結石(シュウ酸カルシウム石)ができやすくなるので、たくさん食べればよいとは言えません。ハウレンソウの調理時には湯がくことが推奨

されていますが、3分ゆでもシュウ酸は半分ほどしか除去されません。天然物だから安全というわけでもないのです。

結局はバランスの問題です。多様な食品をほどよく食べてリスクを分散する、ということになります。サプリの利用も否定はしませんが、サプリに頼らないことが重要です。