

キーワードを入力 | Q

マイページ 購入履歴



トップ | 速報 | ライブ | 個人 | オリジナル | みんなの意見 | ランキング | 有料

新着記事 オーサー一覧 コメンテーター一覧

「サプリメントは効果なし」米医学誌がバツサリ

田中めぐみ | 米環境・社会問題研究者
2013/12/20(金) 12:49



ビタミンやミネラルなどのサプリメントは健康効果がなく、十分な栄養を取っている人にはむしろ害になる可能性があるという研究結果を、アメリカの医師らが医学誌**アナルズ・オブ・インターナル・メディシン**で発表しました。論文のタイトル「もう十分：ビタミンやミネラルのサプリメントに金を浪費するのはやめよう」が衝撃的だったこともあり、米メディアが一斉に報道し、話題になりました。

論文を発表したのは米ジョンス・ホプキンス大の教授ら。新たに発表された3つの研究結果をまとめたもので、心臓血管疾患やガン、認知症や言語記憶、心筋梗塞、いずれに対してもビタミンやミネラルなどのサプリメントは効果がなかったとし、過去の研究から、ベータカロチンが肺がんリスクを高める可能性や、ビタミンEや高容量のビタミンAの摂取が死亡率を高める可能性などが明らかになっているため、安易な摂取は避けるべきとしています。唯一ビタミンDに関してはさらなる調査が必要としています。サプリメントの健康効果に関する議論は終わったと結論付けています。

著者の一人であるミラー医師は、**CBSニュース**に「健康になりたいのなら、効果のないサプリメントに浪費するのはやめ、果物や野菜、ナッツ類、豆類、低脂肪の乳製品などの食品を食べて運動すべき」と語っています。健康食品業界はこれに異を唱え、健康的な食生活を送ることができない人の栄養補助にサプリメントは必要だとしていますが、心臓血管疾患とガンの調査を行ったフォートマン医師は、**ニューヨークタイムズ紙**に「悪い食生活をサプリメントで補えるなんて思うな。サプリメントをたくさん摂取すればファストフードをたくさん食べても大丈夫だなんて考えるべきではない」と語っています。



トピックス (主要)

- 台風11号 西日本で災害級大雨恐れ
- 離婚後親権の試案先送り 自民反発
- 国の1/3冠水 パキスタン人ぼう然 ▶
- 日本ロジステックが民事再生
- おかしいな 詐欺を確信した13歳 ▶
- 不登校新聞「悩むなら読んで」
- GUCCI パロディに異議申立も失敗
- 蛭子能収 認知症で前衛的な画風に

個人アクセスランキング

- 人気のハラミは肉じゃない？ 今さら聞けない焼肉の秘密
山路カ也 8/29(月) 15:09
- 人件費を減らせて儲かるから？ ホテルが朝食でbuffet・バイキングを行う本当の理由
東龍 8/28(日) 16:33
- 台風11号は顕著に発達し沖縄近海へ、かなり気がかりな海水温の高さ
杉江勇次 8/29(月) 10:29
- 上海でロリータファッションをする50代の中年女性がSNSで賞賛されている、ある理由
中島恵 8/28(日) 14:22
- 夏休みの自由研究におススメ！ 『走れメロス』の友情の走りを科学的に考えると……!?
柳田理科雄 8/29(月) 9:00

これまでも、サプリメントの効果は疑問視されていましたし、政府が健康食品の安全性を検査していないことも問題視されていました。今秋には、[フィラデルフィア小児病院](#)が、安全性や効果を証明できないことを理由に院内の薬局でのサプリメントや健康食品の販売を禁止し、リスクを説明してもなお摂取を希望する患者の親には病院側の免責を認める証書への署名を義務付けています。

論文の著者らは、効果が証明できないにもかかわらず、現在アメリカ国民の半数が何らかのサプリメントを摂取し、健康食品業界の売上は伸び続け、2010年には280億ドル(約2兆9千億円)に上っていると懸念しています。

[消費者庁](#)によると、日本も健康食品業界の売上が1兆7千億円に上っており、単純計算すれば一人当たりの消費額はアメリカより多いことになりまますから、他人事ではないでしょう。

論文で述べているのはビタミンやミネラルの効果のみで、健康食品のすべてに当てはまるわけではありませんが、飲むだけで健康になったり痩せたりする魔法のような成分などないので、本当に健康になりたいければ、医師らの言うように、安易に健康食品に頼らずにバランスの良い食生活を心がけるしかないでしょう。



[↑ ページ上部へ戻る](#)



田中めぐみ
米環境・社会問題研究者

米ニューヨーク在住、米環境・ソーシャルビジネス・政策のリサーチ・コンサルタント。ハーバード大学エグゼクティブエデュケーション サステナビリティリーダーシップ修了。慶應義塾大学商学部卒業後、経営コンサルティング会社アクセンチュア勤務を経て渡米。ニューヨーク州立ファッション工科大学卒業後、02年米国にて起業。当初米小売・ファッション市場の調査・コンサルティングを行うが、社会課題解決の必要性に目覚め、以来持続可能な社会の実現に向けて取り組む。著書『サステイナブルシティ ニューヨーク』『グリーンファッション入門』(織研新聞社)、共著書『エコデザイン』(東京大学出版会)、訳書『ターゲット』(商業界)。

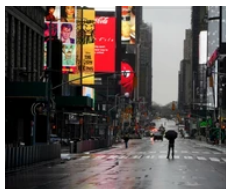
田中めぐみの最近の記事

[もっと見る](#)



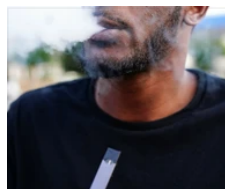
[アメリカで需要急増中の「代替肉」、肉市場を席捲するか](#)

2020/9/11(金) 9:00



[新型コロナウイルス感染拡大、米ニューヨークで何が起きているのか](#)

2020/3/30(月) 9:02



[米国で電子タバコによる死者急増、背後に潜む様々な社会問題](#)

2019/11/15(金) 9:00



[懸念されるアパレル労働者の安全性、欧米企業によるバングラデ...](#)

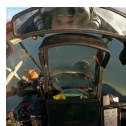
2018/12/26(水) 12:00

あなたにおすすめの記事



[iPhoneにバッテリー残量表示機能が帰ってくる？ iOS 16ベータ版で復活が確認される](#)

篠原修司 8/30(火) 21:31



[ウクライナ空軍がMiG-29戦闘機によるAGM-88対レーダーミサイルの使用映像を公開](#)

JSF 8/30(火) 20:59



[中国「経済者」の成長と「社会主義」の衰退を理由に、米連邦政府は「中国」を「](#)