左巻健男

病気になるサプリ

危険な健康食品

GS 幻冬舎新書 349

家でテレビを見ていると、「健康によい」「アンチエイジングに効果がある」「ダイエットできる」などとうたう、健康器具や健康食品・サプリの宣伝がひっきりなしに流れます。

実行した人に著しい効果があったと強調しながらも、画面の片隅には決まって小さな文字で「これは個人の感想です」とあり、ダイエットの器具やサプリの場合は「並行して適切な運動と食事制限を行っています」との但し書きがあります。

運動器具であれば、継続して使用するならたしかに健康維持に一定の効果はあるでしょう。ただし、すぐに飽きて持ち腐れになってしまうことも多いものです。

ダイエットサプリの場合は、摂取しただけでやせたかのような体験談がよく宣伝されていますが、私の見るところでは実験参加効果がはたらいているようです。

実験参加効果とは、被験者が検査する側の期待に応えたいと思う気持ちから、健康食品・サプリの摂取といった指示された内容だけではなく、自主的に食事量を減らしたり、運動したりしてしまうことです。食事制限や運動の影響が、対象商品の効き目以上に大きくはたらいている可能性があります。

健康食品・サプリは、現代人の「健康になりたい」「病気になりたくない」「若く見られたい」などの健康志向や健康不安を背景に、売上を伸ばしています。

しかし、その願いは単に「健康な毎日を送りたい」というだけではなく、「少しでもまわりの人に先んじて自分は健康になりたい」「まわりの人に『元気ね』といわれたい」「まわりの人に『若いね』といわれたい」など、ある種の健康競争に巻き込まれているのではないでしょうか。

基本的な食生活の改善や適度な運動なしに、「とるだけで健康的にやせる」などというものは健康食品・サプリはおろか、医薬品にだってありません。

それでも、「健康になりたい」「やせたい」という願望が簡単に叶えられるかのようなCMのイメージに突き動かされてしまって、本当にヒトの体に効果があるのか、副作用

はないのかなどのきちんとした情報を調べずに、飛びついているということはありませんか？

手軽なダイエットサプリの代表といえば、「寝ている間に勝手にダイエット!?」「寝る前に飲むだけで努力なし!?」とうたう、トマトの力でダイエットできるとするサプリでした。この商品は２０１３年に消費者庁から「やせる根拠がない」と厳重注意を受けてしまいましたが、健康食品・サプリの分野は他のものも大同小異のように思います。

私の専門は、理科教育や科学リテラシーです。その立場から見ると、一般に流布している健康食品・サプリについての情報は、かなりいい加減な、科学的・医学的にはおかしな情報であることが多いように思います。多くの人が健康食品・サプリに安易に飛びついていることを危惧しています。

もしかしたら、あなたが「健康になりたい」と思ってとっているその健康食品・サプリで、不健康への道を歩んでいるかもしれません。

本書では、みなさんが立ち止まって考える助けとなるよう、基本的な知識や情報をわかりやすく示してみようと思います。

本書を執筆するにあたり、日頃から健康食品や代替医療などの問題について警鐘を鳴らしている、おない内科クリニック院長の小内亨医師（医学博士）の数々の論説を参考にさせていただきました。さらに原稿にも目を通して監修をしていただきました。また前田香織さんには編集の労をとっていただきました。

ここにお二人にお礼を申し上げたいと思います。

病気になるサプリ／目次

はじめに 3

第1章 健康食品・サプリが人を殺す 15

50代以上の約3割が「毎日健康食品を利用」 16
「サプリは食品だから安全」のウソ 18
健康食品・サプリによる死亡事件簿 21
被害報告のトップはクロレラ 29
じつはウコンは肝臓に悪い 31
なぜ肝臓への副作用がもっとも多いのか 32
危険なアレルギー症状を招く成分 34
海外基準の3200倍ものアレルギー性物質が検出 37

第2章 なぜ健康食品・サプリは危ないのか 39

日本のサプリの歴史は20年未満 40
健康食品・サプリに法的な定義はない 41

効能や効果を明示することができない 44
効き目が仮説段階でも世に出せる 45
業界全体で流行をつくる 46
広告で巧妙に「効く」イメージを演出 48
信頼できる工場の製品は半分以下 50
サプリは添加物だらけ 52
食品添加物とサプリ、どちらが安全か 54
原価率は10%以下が常識 56
効き目も品質もあやふやでコスパが悪い 58
医薬品出身のサプリも実力不足 60

第3章 恐怖のダイエットサプリ 69

死んでもやせたい覚醒剤ダイエット 70
刺身のつまのようなダイエット法の数々 72
テレビ番組の減量成功のウラ 74
1日数回体重を測るだけでもやせる 76

下剤でやせるのは悪いことだらけ 77
アミノ酸を飲むだけで脂肪は減らない 79
やせるには「アミノ酸スコア」を考えた食事を 82
低カロリーの人工甘味料はかえって太る 84
ひからびダイエットに要注意 86
リバウンドするごとに脂肪は増える 87
ダイエットは健康に悪い 89

第4章 間違いだらけのアンチエイジング 93

「腹八分目」と「運動」しかアンチエイジング法はない 94
ブタの胎盤(プラセンタ)がヒトに効くのか? 95
コラーゲンペプチドには期待がかかる 98
美容整形のヒアルロン酸は未承認薬 99
血管の少ないひざ軟骨にサプリは届かない 100
必須成分はビタミン・ミネラル 103
手軽すぎることがサプリの欠点 104

ビタミン・ミネラルのサプリは死亡率を上げる　107

第5章　抗がん健康食品・サプリの罠　113

体に吸収されない成分が「体にいい」らしい　114
がんに効くはずの製品ががんを促進　115
キノコもフコイダンもサメ軟骨も効果不明　116
がん治療をうたったプロポリスで逮捕者が　118
サプリの優等生・ベータカロテンの悲劇　120
タバコと食事はがんの大きな原因　123
活性酸素は完全な悪者ではない　124
体内のバランスをむやみにいじるのは危険　128
お焦げでがんになるのはほぼ不可能　130
日本人のためのがん予防法　133

第6章 健康食品・サプリの正しい選び方 137

体験談はもっともあやしい 138
プラセボを使った検査は信頼できる 142
オーバーなバイブル本商法にご用心 144
決して近寄ってはいけない「好転反応」 145
トクホに期待しすぎるな 147
発がん性物質をふくんでいたトクホ 149
今後は効果・効能表示が可能に 152
医薬品とサプリの危ない飲み合わせ 154
サプリのリスクを甘く見るな 156

第7章 健康常識のウソ・ホント 163

ニセ科学の筆頭はマイナスイオン 164
ただの塩水を高額で売る波動商法 167
科学的根拠がない経皮毒 168

死者まで出しているゲルマニウム 171
ゲルマニウム温浴の効果宣伝は意味不明 173
細菌とカビだらけの岩盤浴 175
「フットバスで足裏デトックス」の仕掛け 177
もてはやされたマーガリンは今や悪玉 178
リノール酸信仰は捨てた方がよい 180
「酸性」「アルカリ性」の食べ物分類は無意味 181
栄養ドリンクでシャキッとするのは錯覚 184
さらなる不調を招きかねないニンニク注射 186
有機農産物にもリスクはある 188
白砂糖有害論のウソ 190
コーラを飲んでも骨は弱くならない 192

特別寄稿 サプリメント情報を考える／小内亨 194

巻末付録 人気サプリの実力寸評 211