



## 健康食品の有効性の再評価②… ビタミン・ミネラル

サプリメントとして利用されているものの中で「ビタミン・ミネラル」はトップクラスでしょう。「ビタミン・ミネラルが足りない」という情報が広まっており、通常の食事からの摂取に加えて複数のサプリメントからの重複摂取が危惧されています。

前回から健康食品の有効性の再評価を取り上げていますが、今回はビタミン・ミネラル編です。これまでに、β-カロテン、ビタミンA、ビタミンE、セレンなどについて、がん発生率低下などの効果を示唆する報告があったことから、積極的なサプリメントの摂取が健康に良いという情報が広がったようです。しかし、有効性が認められなかったという報告もあることは一般には報じられていないのです。朝日新聞「やさしい医学リポート（2010/2/2東北大・坪野教授）」に興味深い結果が報告されています。

1990年代以降、ビタミンやミネラルを健康な大規模集団に投与してがん予防効果を調べる多数の臨床試験がおこなわれたが、先進国における研究では、効果が認められないものが大半であった。多数の臨床試験の結果を集計した総合評価では、総死亡率がβ-カロテン投与では7%、ビタミンAでは16%、ビタミンEでは4%上昇するという結果であった（米国医師会雑誌（2007/2）の論文）。

「ビタミンEの肺がん予防効果」を確かめる目的でおこなわれたある臨床試験では効果が実証できなかった。また、「セレンの皮膚がん予防効果」を確かめるための別の臨床試験でも効果は実証できなかった。しかし、両方の試験ともに前立腺がん発生率の低下がみとめられた。

このことを確かめるために、米国立がん研究所が1.2億ドルを投じ、約3万5千人を対象に、5.5年をかけて調査をおこなった。結果は「ビタミンEでもセレンでも前立腺がん発症率低下を示さず、予防にはならない」であった。話題になった他のがんについても同様な結果となった（2009/1米国医師会雑誌）とのこと。

今後これ以上の大規模試験がおこなわれることはないと見られており、結果が覆ることもなさそうです。

日本でも、「老化やがんを防ぐ」、「生活習慣病を予防する」などの情報により、セレンサプリメントが売られているようです。セレンは、ヒトにとって必須な微量元素であり、酸化障害に対する生体防御に重要な酵素類の活性中心であり、抗酸化反応において重要な役割を担っています。しかし、セレンは他のミネラルに比べて必要量と中毒量の範囲が極めて狭い（中毒を起こしやすい）ことが知られており、使用にあたっては過剰にならないように特に注意が必要とされています。

セレンは藻類、魚介類、肉類、卵黄に豊富に含まれており、通常の食事で不足することはありません。

