

商品テスト情報

ビタミンA、カロテン含有 サプリメント

静岡県環境衛生科学研究所
平成22年6月 139

ビタミン・ミネラルを含有するサプリメントは、毎日の食事の栄養不足や美容・年齢などを気にして多くの人々が利用している食品です。錠剤やカプセルの形状をしているものが多いため手軽に飲めますが、栄養補給をサプリメントに頼る食生活は、特定の栄養成分を過剰に体内へ取り入れてしまう可能性があります。

そこで、過剰に摂取すると健康への影響が懸念されているビタミンAとカロテンを含有するサプリメントについて成分量などを調査し、サプリメントの利用に関する留意点について調べてみました。



テストしたのは...

銘柄No.	形状	含有成分(ビタミンA又はカロテン)
1	ソフトカプセル	カロテン、 その他ビタミン等
2	錠剤	
3	錠剤	ビタミンA
4	錠剤	その他ビタミン等
5	錠剤	
6	ハードカプセル	
7	ソフトカプセル	カロテン
8	錠剤	
9	ソフトカプセル	
10	ソフトカプセル	
11	錠剤	ビタミンA その他ビタミン等
12	錠剤	ビタミンA

調査した銘柄は、左の表に示したとおりで、インターネットまたは静岡市内の販売店から購入したサプリメント10銘柄(No.1~10)と医薬品2銘柄(No.11、12)としました。

商品の栄養成分表示等から、ビタミンAやカロテンを含有するサプリメントは、カロテン主成分のものが数多く販売されており、ビタミンAはマルチビタミンに含まれているものが販売されていました。

また、マルチビタミンには「健康成分や複数のビタミンが手軽に摂取できる」、カロテン含有サプリメントには「野菜が苦手な人、食事が偏っている人に対してカロテンを補給できる」と記載されていました。

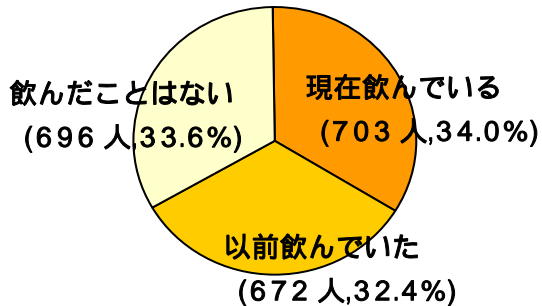
ビタミンA、カロテンとは・・・?

ビタミンAは、豚や鶏のレバー、卵などの食品に含まれ、皮膚や粘膜の正常保持、視覚の正常化、成長などに関与する大切なビタミンです。しかし、ビタミンAは脂溶性であるため、取りすぎると体内に蓄積されることから、過剰摂取にも注意が必要です。急激に過剰摂取すると、吐き気、頭痛などの症状が現れると報告されています。

カロテンは、体内でビタミンAに変換される(プロビタミンA)もので、にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に含まれています。体内で必要量だけがビタミンAに変換されるため、ビタミンAの過剰症はありません。しかし、海外の調査では、サプリメントとして喫煙者が20mg/日摂取すると、肺がんのリスクが増大すると報告されています。

ビタミン、ミネラル含有サプリメントの利用状況についてアンケート調査をしました < 静岡県職員 2,071 人対象 >

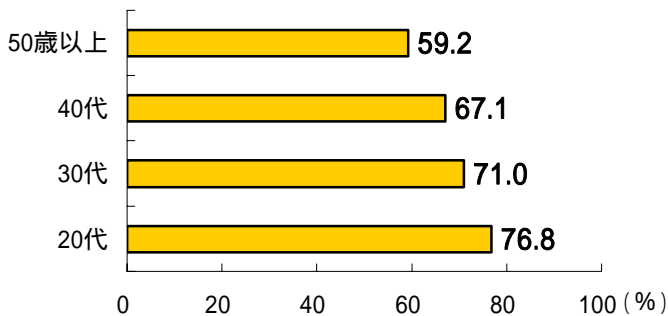
全体（静岡県職員 2,071 人）



静岡県職員を対象にサプリメントの利用状況を調査したところ、2,071 人のうち 1,375 人(66.4%)が「現在飲んでいる」、「以前飲んでいて」というサプリメント利用経験者でした。



サプリメント利用者の割合 < 年代別 >



年代別に、回答者に対するサプリメント利用経験者の割合を比較すると、年代が若くなるほど利用者の割合も高くなり、20代が76.8%と最も高くなりました。



サプリメントの利用経験者(1,375人)への質問

サプリメントを飲もうと思ったのは？

- ・食生活の中で不足していると思ったから・・・62%
- ・医師・薬剤師に勧められたため・・・4%

サプリメントを飲む量は？

- ・商品に記載のある用量を飲んでいる・・・83%
- ・飲用時に自分の必要量を判断して飲んでいる・・・14%

サプリメントを飲む頻度は？

- ・ほとんど毎日飲んでいる・・・48%
- ・必要な時に飲んでいる・・・28%

アンケート調査から、サプリメントの利用経験のある人は多く、利用者は毎日の食生活の中で栄養が不足していると思い利用している人が最も多いことがわかりました。また、利用経験のある人の半数は、ほとんど毎日飲んでいることから、サプリメントに栄養補給を頼ることで栄養成分を過剰に摂取している可能性が懸念されました。

サプリメントには、ビタミンAや カロテンは
どのくらい含まれているのでしょうか？

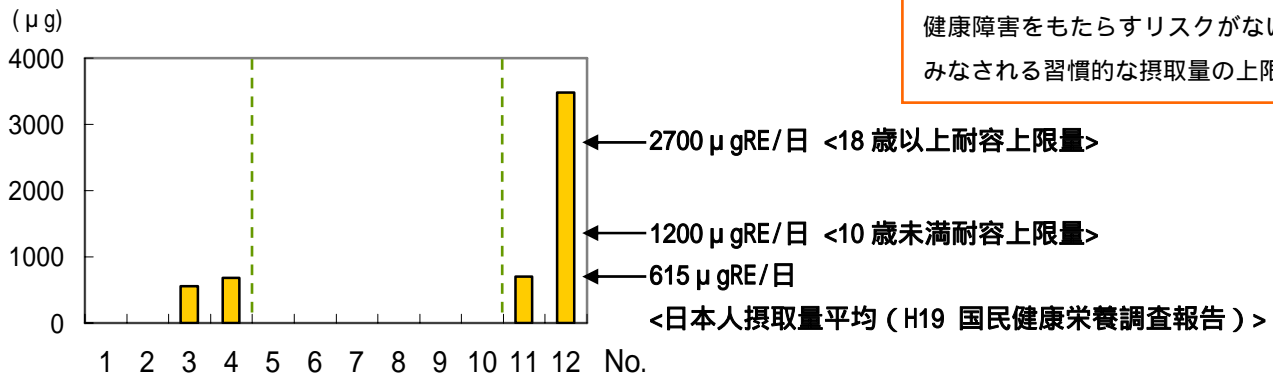
商品の表示に記載されている一日摂取目安量（一日に摂取する錠剤またはカプセルの個数）あたりに含まれるビタミンAと カロテン量について調べました。

ビタミンA

<一日摂取目安量あたりの分析値>

< 耐容上限量 >

健康障害をもたらすリスクがないと
みなされる習慣的な摂取量の上限



ビタミンAは、商品にビタミンAの含有量が記載されている銘柄(No.3、4)について、記載されているとおりの量が含まれていました。また、医薬品(No.11、12)についても同様に、商品や添付文書に記載されているとおりの量が含まれていました。



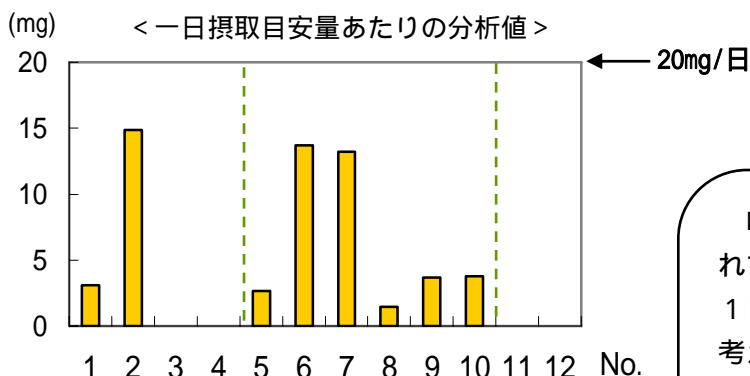
ビタミンAの食事摂取基準より、耐容上限量は、18歳以上の大人は2,700 μgRE/日ですが、年齢が若くなるにつれ低くなり、10歳未満になると1,200 μgRE/日以下となります。

そのため、特に子供については、ビタミンAを含んだサプリメントを食べる際には、摂取量に注意が必要と考えられます。

* レチノール当量(μgRE)
= レチノール(ビタミンA) μg + 1/12 カロテン当量 μg

カロテン

<一日摂取目安量あたりの分析値>



カロテンは、商品に カロテンの含有量が記載されている銘柄(No.1、2、5～10)について、記載されているとおりの量が含まれていました。また、含有量は商品により異なり、1.5mg(No.8)～15mg(No.2)と差がありました。

喫煙者の肺ガンリスクが増大すると報告されている20mg以上のものはなかったため、1日摂取目安量を守れば、健康への悪影響は考えにくいと思われます。

しかし、緑黄色野菜等からの摂取とサプリメントからの摂取とでは体への吸収は異なるため、緑黄色野菜等から継続して カロテンを取り入れることが望まれます。

まとめ

サプリメントに含有されるビタミンA、カロテン量は、商品に記載されているとおりの量でした。

サプリメントを利用する際には、商品の栄養成分表示などを参考に、特にビタミンAは子供、カロテンは喫煙者が過剰に摂取することのないように注意することが必要です。

サプリメントは、毎日の食生活の補足と考えて使用し、医療従事者などの意見を参考にして過剰に摂取しないように注意しましょう。

アンケート調査より、特に20代、30代が、栄養補給にサプリメントを利用する傾向が見られたことから、毎日の食事からバランスよく栄養成分を摂取するように若い年代からこころがけていくことが大切です。

野菜摂取量の目標：1日 350g（緑黄色野菜 120g）

<「健康日本21」厚生労働省>

・日本人の野菜摂取量平均は、290g/日であり目標を達成していません。

（平成19年国民健康栄養調査結果より）



栄養成分は、食材からバランスよく取り入れることが大切

県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

賀茂県民相談室 下田 0558-24-2299

東部県民生活センター 沼津 055-952-2299

中部県民生活センター 静岡 054-202-6006

西部県民生活センター 浜松 053-452-2299

印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。

なお、このパンフレットについての問い合わせは

静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部 静岡市葵区北安東4丁目27-2 054-245-7684 へお寄せください。