

知って安心
サプリメント

コエンザイムQ10



栄養補給に
多くの人を利用する
サプリメント…
飲む前に考えてみよう!!



静岡県環境衛生科学研究所

はじめに

サプリメントは栄養補給等を目的に多くの人に利用されています。特定の成分を手軽に摂取できますが、過剰摂取等による健康への影響が懸念されています。

コエンザイムQ10を含有するサプリメントは、加齢や美容などに関心の高い人を対象に販売されています。コエンザイムQ10は、従来より医薬品の分野では「ユビデカレノン」として、うっ血性心不全の治療薬として用いられていますが、2001年に食品成分としての利用が認められた成分です。

そこで、ドラッグストアで販売されているコエンザイムQ10を含有するサプリメントに着目し、**コエンザイムQ10含有量**とコエンザイムQ10と併せて配合されている**ビタミンE含有量**を調査し、サプリメントの利用に関する留意点を調べました。

テストしたのは



サプリメント

医薬品
(参考)

No.	形状	コエンザイムQ10以外の含有成分(栄養成分表示等)
1	ソフトカプセル	ビタミンE、ビタミンB ₆
2	ハードカプセル	ビタミンE
3	ソフトカプセル	ビタミンE、ビタミンC、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、 ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 等
4	ソフトカプセル	ビタミンE、コラーゲンペプチド、L-シスチン、L-プロリン等
5	ソフトカプセル	βカロテン
6	ソフトカプセル	ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、大豆イソフラボン等
7	錠剤	—
8	ソフトカプセル	ビタミンC
9	ソフトカプセル	ビタミンE、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、 ビタミンB ₁₂ 等
10	錠剤	—
11	錠剤	—
12	ハードカプセル	—

今回調査した9銘柄のサプリメントの栄養成分表示等を確認したところ、多くの銘柄にコエンザイムQ10と併せてビタミン等が配合されていることが読み取れました。

また、半数以上の5銘柄(No.1～4、9)に**ビタミンE**の記載がありました。



結果は 中面に

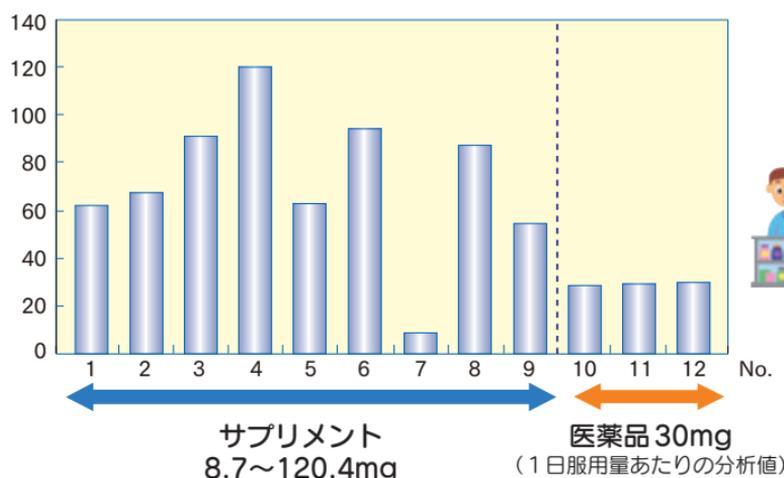


サプリメントには、コエンザイムQ10がどのくらい含まれているのでしょうか？

商品に記載されている1日摂取目安量（1日に摂取する錠剤またはカプセルの個数）あたりに含まれるコエンザイムQ10量を調べました。

1日摂取目安量あたりのコエンザイムQ10含有量

mg/日



- サプリメントに含まれるコエンザイムQ10量は、表示されているとおりの量（表示値の90～112%）でしたが、8.7（No.7）～120.4mg（No.4）と銘柄により大きな差がありました。
- No.7を除く全てのサプリメントにおいて、医薬品（No.10～12）の1日服用量（30mg）よりもコエンザイムQ10が多く含まれていました。

コエンザイムQ10含有食品の摂取によるおう吐などの消化器系症状の健康被害事例が過去にあります。

医薬品ユビデカレノンの副作用として「胃部不快感」、「食欲不振」などがあります。



◆コエンザイムQ10とは・・・

ユビキノン、一般名ではユビデカレノンと呼ばれる脂溶性のビタミン様の物質であり、体内でも合成されます。体内では、エネルギー単位であるATP（アデノシン三リン酸）の産生に関与します。

人の体内では、特に心臓、肝臓、腎臓などの組織中に多く含まれており、その量は20歳前後が最も多く、年齢とともに減少します。

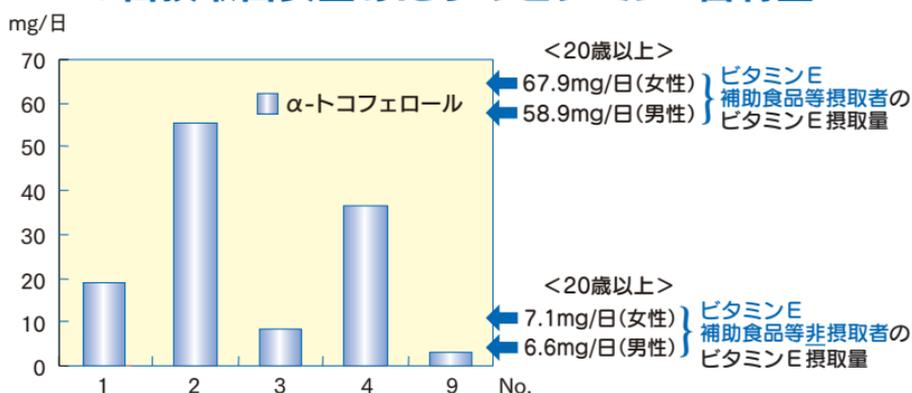
また、抗酸化物質としても注目されています。

脂溶性であるため、摂取する場合には、食後が適しています。

「コエンザイムQ10含有サプリメント」に含まれる**ビタミンE**量を調べました

栄養成分表示にビタミンEの記載があるNo.1～4、9について、商品に記載されている1日摂取目安量あたりに含まれる**ビタミンE** (α 、 β 、 γ 、 δ -トコフェロール) 量を調べました。

1日摂取目安量あたりの**ビタミンE**含有量



- 各銘柄に含まれるビタミンEは、 **α -トコフェロール**であり、表示に記載されているとおりの量が含まれていることがわかりました。
- **α -トコフェロール**の含有量は、3.0mg (No.9)～55.3mg (No.2)と、**銘柄により大きく異なっていました。**

平成20年度 国民健康栄養調査報告

厚生労働省が毎年実施する国民健康栄養調査報告の中で、**ビタミンE補助食品等摂取者と非摂取者**が1日に摂取する**ビタミンE**量が示されています。

*補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品

ビタミンEは、日本人の食事摂取基準(2010年版)において、 **α -トコフェロールの**耐受上限量****(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上限)と**目安量**(ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量)が設定されています。

- ◆**耐受上限量**(18～29歳)
800mg/日(男性)、650mg/日(女性)
- ◆**目安量**(18歳以上)
7.0mg/日(男性)、6.5mg/日(女性)



- 商品に記載されている**1日摂取目安量**に従い**摂取すれば**、**ビタミンEの耐受上限量**を上回る心配はないと考えられました。
- ビタミンE補助食品非摂取者**であっても、20歳以上の場合、男性7.1mg/日、女性6.6mg/日の**ビタミンE**の摂取量があると報告されています。そのため、**栄養補給をサプリメントに頼らず、バランスの良い食生活を心がけることにより、目安量程度の**ビタミンE**を摂取することができると考えられました。**

まとめ



コエンザイムQ10含有サプリメントについて

- サプリメントに含まれるコエンザイムQ10は、商品に表示されているとおりの量が含まれていました。
- 1日摂取目安量あたりのコエンザイムQ10量は、銘柄により大きく異なりました。また、ほとんどの銘柄に医薬品の1日服用量(30mg/日)よりも多く含まれていました。
- コエンザイムQ10は、たくさん摂取しても安全性が高いと考えられていますが、摂取によるおう吐などの健康被害事例があることから、体調が悪くなった場合は医師に相談し、自己の判断で摂取しないように注意しましょう。

「コエンザイムQ10含有サプリメント」に含まれるビタミンEについて

- サプリメントに含まれるビタミンEは、商品に表示されているとおりの量が含まれていました。
- 1日摂取目安量あたりに含まれるビタミンE量は、銘柄により大きく異なりましたが、商品に記載されている1日摂取目安量に従って摂取すれば、耐容上限量を上回る心配はないと考えられました。
- ビタミンEは、バランスの良い食事を心がけることにより必要量を摂取することができると考えられるため、サプリメントは食生活の補足として利用するのが良いでしょう。



チョット耳より

コエンザイムQ10を
多く含む食材は…

- ・ 牛肉、豚肉、鶏肉
(特に心臓、レバー)
- ・ いわし、さば
- ・ アボカド、ブロッコリー

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。

また、過去に発行したパンフレットについては、
当研究所のホームページ

<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
に掲載しております。