

はじめに

高齢化社会の進行や健康志向の高まり、食生活の乱れによる栄養不足などから、「健康食品」に対する消費者の期待は大きく、様々な健康食品が販売されています。健康食品は、特定の成分を手軽に摂取できますが、過剰摂取などによる健康への影響が懸念されています。

ウコン(ターメリック)に含まれる機能性成分であるクルクミンはカレー粉の香辛料としても知られている黄色色素で、スパイスや着色料として用いられる一方、日本薬局方に記載され、利胆、芳香性健胃などに用いられる生薬でもあります。

そこで、お酒をよく飲む人に効果的であると謳われ、多数の健康食品が販売されているウコンに着目し、クルクミン類含有量の調査などを行い、健康食品の利用に関する留意点を調べました。

テストしたのは



静岡市内のドラッグストアで販売されているウコン健康食品について調査しました。

形状	銘柄	金額
カプセル剤	3	980~2,980円
錠剤	7	980~2,940円
顆粒	1	278円
粉末	2	980円
液体	1	980円
ドリンク剤	2	186~698円
茶	4	417~1,029円
錠剤(医薬部外品)	1	1,890円

結果は
中面に



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。

-
- 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

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。

健康食品を
上手に利用しよう!

ウコン健康食品



「お酒を飲む人に…！」でおなじみの『ウコン』を含む健康食品。

ウコンの機能性成分であるクルクミンの量やサプリメントタイプの健康食品の胃の中での溶けやすさなどを調べました。

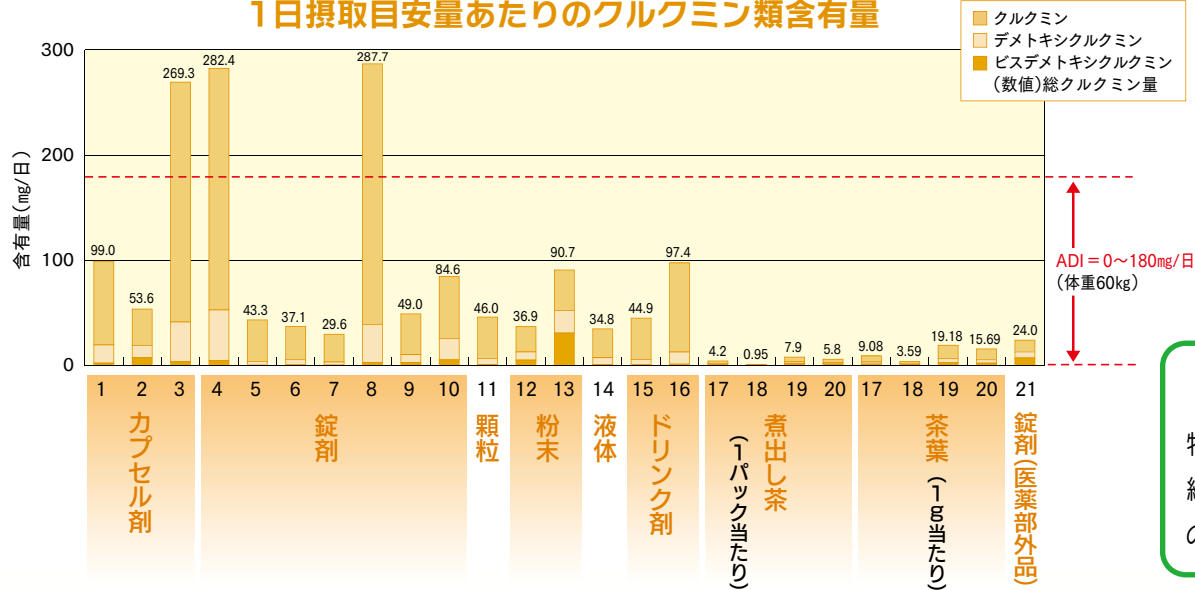


静岡県環境衛生科学研究所

ウコン健康食品にはクルクミン類がどのくらい含まれているのでしょうか？

ウコン健康食品について、一日摂取目安あたりの健康食品に含まれるウコンの機能性成分であるクルクミン類（クルクミン、デメトキシクルクミン、ビスデメトキシクルクミン）の含有量を測定しました。

1日摂取目安あたりのクルクミン類含有量



●クルクミン類の含有量は銘柄によって大きな差があり、3銘柄（No.3、4、8）で一日摂取許容量（ADI）を超える可能性のあるクルクミン類が含有されていることがわかりました。

●クルクミン類の含有量が表示されていた15銘柄について、表示に対するクルクミン類含有量は-24.3%から+53.3%と、実際と大きく異なっている銘柄はありませんでした。

●煮出し茶中には、茶葉に含まれるクルクミン類の10～20%程度しか抽出されませんでした。お湯を注ぐ方法よりも煮出す方法で、煮出し時間を長くすると、クルクミン類溶出量が増えました。

一日摂取許容量（ADI）とは？
 特定の物質について、生涯にわたり毎日摂取し続けても影響がでないと考えられる一日当たりの量のことです。

健康食品の崩壊性を調べました

医薬品の試験を参考に、錠剤、カプセル剤および顆粒剤の健康食品の崩壊性を調べました。

日本薬局方「6.09 崩壊試験法」における試験結果

種類	銘柄 No.	形状	結果
健康食品	1	カプセル剤	○
	2	カプセル剤	×
	3	カプセル剤	○
	4	錠剤（素錠）	○
	5	錠剤（コーティング錠）	○
	6	錠剤（コーティング錠）	○
	7	錠剤（コーティング錠）	×
	8	錠剤（素錠）	×
	9	錠剤（素錠）	○
	10	錠剤（素錠）	○
医薬部外品	21	錠剤（コーティング錠）	○

○：規定時間内に崩壊した
 ×：規定時間内に崩壊しなかった

●錠剤、カプセル剤および顆粒剤12銘柄のうち3銘柄は規定時間内に崩壊せず、消化・吸収しにくい製品ではないかと懸念されました。

健康食品の崩壊性とは？

錠剤やカプセル剤などの形状をした健康食品では、**摂取した後に速やかに崩壊しないと、体内で消化・吸収することができません。**そこで、医薬品の試験を参考に、健康食品の崩壊性を調べました。



この試験では、錠剤などが水の中で、規定された時間内に崩壊するかどうかを確認します。

←規定時間内に崩壊しなかったNo.7の試験終了時の写真



まとめ



- クルクミン類を多く含む健康食品では、**濃縮エキス**を原材料として使用している製品が多く見られました。
- ウコン健康食品の中には、毎日の健康維持や美容にも効果的であると謳われた製品が多く見られました。ウコン健康食品を継続して摂取する人もいるかもしれませんが、**過剰に、また長期摂取することにより、消化管障害などが起きる可能性があるため注意が必要です。**
- ウコンは、機能性成分であるクルクミン類が胆汁の分泌を促し、肝臓の働きを助けると考えられていますが、ウコン製品に含まれる**鉄分の影響で肝機能が悪化する**という報告もあるので、肝臓に疾患のある人はウコン健康食品を利用する前に医師に相談しましょう。
- ウコン健康食品を購入する際には、パッケージに記載された**生産地やクルクミン類の含有量に関する情報**を確認することも重要です。



チョット耳より

～ウコン健康食品の保管～

ウコン茶を、日のあたる室内に一日置いておいたところ、クルクミン類の含有量が**半以下**になりました。

クルクミンは**光によって分解**してしまうため、ウコン健康食品は**冷蔵庫や暗所に保存**するのがおすすめです。

