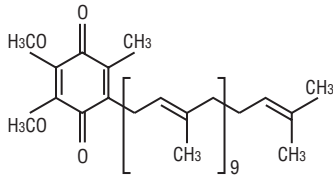


# コエンザイムQ10の食品健康影響評価結果について

▶ <http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy/hy-tuuchi-180810-coq10.pdf>

## ●ユビデカレノン (CoQ10) の化学構造式



※1) 医療用医薬品:医師もしくは歯科医師の処方せん又は指示により使用される医薬品です。

※2) 「いわゆる健康食品」:「健康食品」という用語は、法令上定義されているものでなく、一般に、「広く、健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般」を指すものとして便宜上用いられているため、「いわゆる健康食品」としています。「健康食品」と呼ばれている食品のうち、国が制度化している食品が特定保健用食品、栄養機能食品などといった「保健機能食品」です。

## 1. コエンザイムQ10とは

コエンザイムQ10(以下、CoQ10)は、ユビキノン又はユビデカレノンともよばれ、動物や植物の体内で合成される脂溶性の物質であり、ヒトの体内でも合成されます。

わが国においては、CoQ10は、心臓疾患の医療用医薬品(※1)として、ユビデカレノンという名前で、1日30mgの用量で認められている一方で、「いわゆる健康食品」(※2)として、CoQ10の1日推奨量が30~300mgの製品が流通しています。また、米国においては、サプリメントとして1日推奨量100~1200mgの製品が流通しています。

## 2. 諮問の背景と経緯

厚生労働省では、昭和63年より、「いわゆる健康食品」の過剰摂取の防止を目的として、「いわゆる健康食品」についても科学的根拠に基づく1日摂取目安量の設定等について、製造者や販売者に指導を行ってきました。そのなかで、「いわゆる健康食品」の成分は、医薬品として用いられる経口摂取の用量を超えないよう指導しています。

このような背景のなか、CoQ10については、健康被害との因果関係は不明ですが、CoQ10を含む食品を摂取して胃腸痛、おう吐、下痢といった消化器症状の健康被害の報告が厚生労働省にありました。そこで、同省は、平成15年11月に(財)日本健康・栄養食品協会に対し、安全性の確保及び消費者への適切な情報提供を目的として、CoQ10含有食品に係る注意喚起表示を含む食品規格基準の設定を検討するよう依頼しました。このため、同協会において既存のデータを収集したところ、1日摂取目安量として300mgまで安全であるというデータが得られたことから、1日摂取目安量の上限値を300mg以下と設定したいという中間報告が、厚生労働省に出されました。

この報告を受けた厚生労働省は、平成17年8月22日、CoQ10の摂取目安量の妥当性を含め、CoQ10の安全性について、食品安全委員会に食品健康影響評価を依頼しました。

## 3. 審議結果について

食品安全委員会では審議を行った結果、

- (1) CoQ10の摂取上限目安量が判断できない長期摂取試験の不足
- (2) CoQ10の生体内の合成・代謝系等に与える影響を判断できる情報の不足
- (3) CoQ10の製品別の体内吸収性の差
- (4) 健康被害事例の明確性

についての問題点が指摘され、また、CoQ10が、医薬品の用量を超えて流通している実態に関し、リスク管理側による指導の徹底が先決との考えが示されました。

このことから「**CoQ10の安全性について、厚生労働省から提出された資料ではデータが不足しており、安全な摂取上限量を定めることは困難である**」との結論を出しました。

評価は困難でしたが、リスク管理機関である厚生労働省に対して、リスク管理措置を講じる際には、事業者の責任で、用量を考慮した長期摂取での安全性の確認、摂取上の注意事項の消費者への提供、消費者の健康被害事例を収集させるなどについての指導を徹底することについても考慮すべきとしました。

このことを受けて厚生労働省では、自治体を通じて事業者への指導を行っています。

また、CoQ10を含めて「いわゆる健康食品」に関する安全性・有効性情報が、(独)国立健康・栄養研究所のホームページ(<http://hfnet.nih.go.jp/>)に掲載されていますので、参考にしてください。