

食品安全委員会が収集した食品安全に関する主な情報

○新食品等—健康食品

フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)、スポーツ選手用サプリメントは便益が不明確で健康リスクが疑われることを発表

公表日：2016年12月20日 情報源：フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)

<https://www.anses.fr/fr/content/compl%C3%A9ments-alimentaires-destin%C3%A9s-aux-sportifs-des-risques-pour-la-sant%C3%A9-pour-des-b%C3%A9n%C3%A9fices>

フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)は12月20日、スポーツ選手用サプリメントは便益が不明確で健康リスクが疑われることを発表した。

ANSES が実施する国家栄養監視政策はスポーツ選手用サプリメント摂取に関連する可能性のある有害作用報告を受けている。筋肉増強又は脂肪の減少のために多種目に渡るスポーツ選手がサプリメントを摂取していること、また有害作用報告が挙がっていることから、ANSES は健康へのリスクに注目した。一部の人に重篤である可能性のある症状、主に心血管系の症状(頻拍、不整脈、脳血管疾患)及び精神症状(不安障害、気分障害)が観察された。

これらのリスクを減少させるために ANSES は、栄養状態、健康状態、摂取の目的とサプリメントの適合性に注意を払うことを消費者に勧告する。そのため、練習の期間及び負荷の観点から、場合によってはトレーナーやスポーツ助手と連帯し、医療従事者による個人的な助言を得ることが必要不可欠である。学際的で有効な話し合いをするために、医療従事者は栄養とりわけスポーツ選手の栄養に関して基礎からその後も継続してしっかりと研修を受けることが重要である。

また、脂肪量の減少及び筋肉量の増加を求めている場合、消費者は薬剤活性のあるサプリメント摂取に関連するリスク、また医療ケアなしにやせるための食事療法の実施に関連する健康リスクについて情報を得なければならない。

効能について謳われたサプリメントの作用による健康リスクは除外できない。一般的に言って科学的に証明された有効性データがない場合、期待されるサプリメントの効果は非常に仮想的である。被るリスクという観点からサプリメントの利点に疑問が生じる。また、インターネットでサプリメントを購入できることによって、スポーツ選手は不法にまたは知らずに(成分の表示がない)サプリメントを摂取し、ドーピングテストで陽性反応を呈したり健康に影響を及ぼしたりすることになる。

ANSES は心血管系障害のリスクがある人、心臓病、腎及び肝機能異常、精神神経疾患がある人、小児、ティーンエイジャー、妊婦、授乳婦にこういったサプリメントを服用しないよう勧告する。また、運動前及び運動中のカフェインを含むサプリメントの摂取、複数のサプリメント又は医薬品との同時摂取もしないよう勧告する。サプリメントの摂取前に医療従事者の意見を聞くことの必要性を強調する。

(報告書から抜粋)

栄養監視対策によって2009～2016年2月までの間にスポーツ選手用サプリメントの摂取に関連すると考えられる有害事象が49件報告された。多く報告のあった有害事象は心血管系の障害であった。そのうちの17件はサプリメントとの因果関係の分析対象となり8件について因果関係がほぼ確実であると判断された。

報告書(126ページ、フランス語)は下記 URL から入手可能:

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0008Ra.pdf>

表 因果関係がほぼ確実であると判断された8件のサプリメント成分、有害作用及び重症度について

	成分	有害作用	重症度*
1	分離乳清タンパク質	間質性腎症	レベル3
2	カフェイン、コーラ、ガラナ、マテ、コレウス・フォルスコリ、エボジアミン、緑茶、ウーロン茶、紅茶、コーヒー豆、白茶、チロシン、オリーブオイル、セージ、タンポポ、クマコケモモ、アジサイ、ミカン科アガソスマ属(Agathosma betulina)、ネズ、セロリ、ジメチルアミノエタノール、オトメアゼナ、βフェネチラミン、ビタミン B3、ヒューペルジン A、アシウワガンダ、ロディオラ、ホスファチジルセリン、モクレン、リンゴペクチン、ホホバ、生姜、唐辛子、黒コショウ、ケルセチン、ミカン類、グレープフルーツ 等	頻脈、頻呼吸、振戦、不安障害	レベル2
3	緑茶、ダイダイ、ガラナ、カフェイン、ピペリン、チロシン	肝細胞融解性肝炎	レベル2
4	ガラナ、ダイダイ、キトサン、ホワイトウィロー、クロミウムピコリネート	頻脈、過換気、振戦、不安障害	レベル2
5	チロシン	びまん性紅斑	レベル2
6	カフェイン	動悸、不安	レベル2
7	DMAA、カフェイン、チョウセンゴシシ、ペニノキ、クレアチン	頻脈	レベル1
8	ショウガ、カイエンペッパー、黒コショウ、カカオ、フランボワーズ、カフェイン、ガラナ、ダイダイ、シトラス・シネンシス、かんきつ類ブランディス、ビタミン B3、ビタミン C	高血圧、頻脈、睡眠障害、緊張	レベル1

※栄養監視政策における有害作用の重症度はレベル1(軽度)からレベル4(死亡)までの評価を行う。

○関連情報 (海外)

・欧州食品安全機関(EFSA)、スポーツ選手向け食品に関する科学的及び技術的支援について技術的報告書を公表(2015年9月29日)

http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/871e.pdf

○関連情報 (国内)

・食品安全委員会、「健康食品」に関する情報(2015年12月8日)

<https://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

・国立健康・栄養研究所

サプリメントと子どもの食事(2012年6月12日更新)

<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1056.html>

幼児にサプリメントは必要ですか?(2017年1月6日)

<http://hfnet.nih.go.jp/notes/detail.php?no=1474>

・国立スポーツ科学センター、スポーツフード&サプリメント

<http://www.jpnport.go.jp/jiss/nutrition/supplement/tabid/1217/Default.aspx>

※詳細情報及び他の情報については、食品安全総合情報システム (<http://www.fsc.go.jp/fsciis/>) をご覧下さい。