

クロムのファクトシートを紹介します。

ステンレス製品や多くの食品に含まれているクロムについてファクトシートがまとめられました。概要をご紹介します。

環境中に存在するクロム。

身の周りで広く用いられています

クロムは、岩石、動物、植物、土壌、火山灰などにも含まれる、自然に存在する元素です。形態により、「三価クロム」、「金属クロム」および「六価クロム」があります。

三価クロムは環境中に存在し、皮革なめし剤やサプリメントなどに用いられています。金属クロムは工業的に製造されるもので、「ステンレス鋼」などの製造に用いられます。同じく工業的に製造される六価クロムは、めっきや顔料、防腐剤などに用いられています。

ステンレス製の調理器具や食器など食卓で使うものにもクロムは用いられますが、それらから溶出するクロムは三価クロムで、その量は極めて少ないことが報告されています。また、三価クロムの人への影響は、国際がん研究機関(IARC)による評価で、「ヒトに対する発がん性については、分類できない」とされるグループに分類されています。

クロムは必須栄養素。

幅広い食品に含まれています

自然界に存在するクロムのほとんどは三価クロムなので、食事などから摂

取するクロムは三価クロムです。海藻、肉類、魚介類など幅広い食品類に含まれています。

クロムは血糖を調節するホルモンであるインスリンの効果を発揮させるうえで必要なミネラルであり、必須栄養素になっています。

1日当たりの摂取の推奨量は、日本では、18～69歳の成人男子で40 μ g、女子で30 μ g。70歳以上では、男子で35 μ g、女子で25 μ gと設定されています。

これはバランスのとれた食事から十分に摂取できるもので、通常の食生活を送っていれば不足が問題になることはありません。クロム欠乏症は非常に少ないという報告もあります。

一方、通常の食事から摂取するクロムで過剰症が問題となることはあまりありませんが、過剰摂取すると、疲労感、筋肉のけいれん、低血糖、腎臓や肝臓への影響が生じる可能性があります。

サプリメントによる過剰摂取に注意

諸外国のデータでは、三価クロムは吸収率が低いといわれていますが、米国食品医薬品庁(FDA)は、セレンやクロムが高濃度に含まれたダイエット用

用語 CHECK

●ファクトシート

現時点での科学的知見を整理し、広く情報提供することを目的として作成する概要書。

● μ g (マイクログラム)

1 μ gは1mgの1000分の1。

クロムの形態と特徴

●三価クロム (Cr (III))

クロムのイオンの価数が三価のもの。環境中に存在し、海藻、肉類、魚介類などの食品にも含まれている。

●六価クロム (Cr (VI))

クロムのイオンの価数が六価のもの。工業的に製造され、発がん性が指摘されている。

●金属クロム (Cr)

工業的に製造され、ステンレス鋼などの製造に用いられている。(発がん性は分類できない)グループに分けられている。

サプリメントによる健康被害が報告されているとして、クロムの過剰な摂取について注意喚起しています。世界保健機関(WHO)も、サプリメントとしてのクロムの摂取について「日常の食事摂取に加えて摂取するクロムの補助的摂取は、1日当たり250 μ gを超えるべきではない」としています。

栄養素の過剰摂取による健康障害を防ぐ基準である耐容上限量は、現在のところ、三価クロムと健康障害との量・反応関係に関する研究が不十分であることから、日本を含む各国で設定を見合わせていますが、日本では厚生労働省によってサプリメントからクロムを大量に摂取することは控えるよう勧められています。

補助的な栄養素摂取手段としてサプリメントを利用する場合は、それぞれの栄養素の必要性について十分に注意してください。

食品に含まれるクロム

ほしひじき	240 μ g/kg
さつまいも (塊根、生)	20 μ g/kg
ほうれんそう (葉、生)	20 μ g/kg
大豆 (全粒、国産、乾)	30 μ g/kg
若鶏肉 もも (皮付き、生)	10 μ g/kg
さんま (生)	20 μ g/kg

豚肉 ロース
(脂身つき、生)
30 μ g/kg



あさり (生)
40 μ g/kg

「日本食品標準成分表 2010」による

クロムのファクトシートを公開しています。



食品安全委員会ホーム > FSC Views > ファクトシート (科学的知見に基づく概要書) > クロム
http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/130617_chromium.pdf