

平成 30 年度第 3 回かながわ食の安全・安心キャラバン 質疑応答結果

質問

水溶性ビタミンは体外に排出され易いため摂取しても問題ないが、脂溶性ビタミンは蓄積し易いと思うが、そこについてはどうか。

また、人によって体格の違いにより吸収効率も異なると思うが、そこについてはどうか教えていただきたい。

回答

一般的に、水溶性ビタミンは過剰に摂取しても体外に排出されやすいため問題はなく、脂溶性ビタミンは体内に蓄積しやすいため過剰に摂取すると体に害があると言われていますが、水溶性ビタミンでも過剰摂取して健康被害は出ているので、絶対に安全という訳ではありません。また、人によっては体質や吸収効率により水溶性ビタミンでも健康被害が出る可能性があり、水溶性ビタミンだから安全で脂溶性ビタミンは蓄積し易いから気を付けて下さいという訳ではないため、適切な量を摂取するようにして下さい。

ビタミン、ミネラルについては、食事により摂取できる量が調べられています。健康食品については、吸収できる量までは把握されていません。例えば、クルクミン（ウコンに入っている成分）は、そのままではほぼ体に吸収されないため、その成分を含んだ製品を摂取しても、あまり意味がありません。

健康食品は、1 か月程度使用して頂いて、体調が良いと思ったら使用を継続してもらい、効いてないと思ったら、使用を止めて頂くのが良いかと思えますし、最終的には、バランスの良い食事をして、健康食品は補助的に使用して頂くのが良いかと思えます。