

## 2020年 食と健康を考える会 Part 3

—集会での例会が出来なかった約4カ月の情報から—

新型コロナウイルス感染予防に良いと話題になっている食品・素材について、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所で公開している情報をお伝えします。

**「現時点(9月)で、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が確認された食品・素材の情報は見当たりません」として、**

**「風邪やインフルエンザに対して予防効果が確認された素材は、「新型コロナウイルスに対する効果がある」といったような、誤った健康情報が流される危険性があります。毎日の健康情報には注意しましょう。」**

と右ページにある素材について、掲載しています。

健康に良いとされる普通の食品や栄養素も載っています。

そうした食材が、特定のウイルスに効果があるという根拠は見当たらないようです。信頼できるデータをもとに作成されているので、微妙な結果もあり、又データそのものも更新される事があります。

私たち消費者は、効果があるとの言葉には弱く、正確な情報を元に冷静な判断することを忘れてはなりません。適切な栄養バランスこそ大事なのでしょう。

【今回は普段目にする素材を中心にまとめてみました】



■風邪やインフルエンザに対する予防効果の情報について調べた結果  
(本情報は、米国国立医学図書館が作成している信頼されたデータベースを用いて調べました。) ~健康・栄養研究所

- ・ペパーミント・ユーカリ・タイム
- ・重曹・フコイダン(海藻などに含まれる成分)・海藻(昆布、もずく、めかぶ)
- ・ニコチアミン(大豆などの成分)・みそ、大豆・納豆
- ・セレン・鉄ケイ素(シリカ)
- ・タンポポ茶・水素水
- ・ニンニク・マヌカハニー

以上は現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

・エキナセア・亜鉛

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や上気道感染症に対して予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。

- ・ビタミンC・ビタミンA
- ・オリーブ葉エキス

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や上気道感染症に対する予防効果が確認されなかった報告がある。

・プレバイオティクス(β-グルカン、オリゴ糖など)

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や上気道感染症に対して予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。また、摂取する人の体調やプレバイオティクスの種類などにも依存すると考えられる。

・ミドリムシ(ユーグレナ)

現時点において上気道感染症に対する予防効果が確認された報告が1報ある。

・ラクトフェリン

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪と乳児の呼吸器感染症に対して予防効果が確認された報告がある。

現在、インフルエンザの流行前に今一度、情報を見直し中。情報の更新次第、公開予定。

- ・カテキン(緑茶などの成分)
- ・緑茶(浸出液)
- ・プロバイオティクス(乳酸菌・ビフィズス菌など)
- ・ビタミンD

