

序章

アラファイフ女性Tさんの サプリメント事情

⑧ 飲むだけ損するサプリメントをぶった斬る

Tさんは48歳の女性。美容と健康のために毎日数種類のサプリメントとプロテインを摂取しているといえます。

そのラインナップは以下の通りです。

【毎日飲むもの】

- ・ ナットウキナーゼのサプリメント
- ・ グルコサミン
- ・ ホエイプロテイン

しかし、これらのサプリメントが本当にTさんを健康にしてくれているのでしょうか

か。残念ながら私には「飲んでもあまり意味がない」「飲めば飲むほど健康から遠ざかるかもしれない」としか思えないのです。

以下、一つ一つ見ていきましょう。

ナットウキナーゼ

【Tさんの選択理由】

納豆の成分であるナットウキナーゼは血液をサラサラにしてコレステロールを下げるというから数年前から飲み始めました。

私はもともと若い頃からコレステロールが高めなのですが、年齢とともに少しずつ高くなってきているんですよね。

お医者さんにも、「もうそろそろ薬を飲んだ方がいい」といわれているんですけど、薬を飲む前にサプリメントでなんとかしたいんです。

祖父と従姉妹が脳卒中になったので、私もリスクがあると思っています、その予防のつもりもあります。

【田村の見解】

納豆を食べれば済むのでは？

確かに、ナットウキナーゼには血流を良くして脳梗塞や心筋梗塞のリスクを低減するという報告があります。だからTさんの選択は間違っていないとは思いますが。

ただ、「わざわざサプリメントを摂取しなくても、納豆を食べればいいのでは？」というのが私の率直な感想です。

納豆にはサプリメントの量には及ばないかもしれませんが、当然、ナットウキナーゼがしっかりと含まれています。

それに納豆を食べるとナットウキナーゼのサプリメントにはない「良いこと」が二

つ、付いてきます。

一つめはたんぱく質が摂れることです。

たんぱく質はどの年代でも欠かせない栄養素です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、たんぱく質の推奨量は成人女性の場合50g、成人男性は60〜65gです。

納豆1パックで7〜8gのたんぱく質が摂れます。Tさんの場合、1食で摂りたいたんぱく量を17gと考えると、納豆だけで半分近いたんぱく質が摂取できることになります。

「納豆ごはん」は最強の組み合わせ！

納豆は、ごはんと食べ合わせることで大きな相乗効果が得られます。大豆にお米のたんぱく質がプラスされるからです。

「お米は糖質ではないの？」と思われるかもしれませんが、お米にもたんぱく質は含まれています。お米のたんぱく質は肉や魚ほど多くはないけれど、お茶碗一杯で、4g程度は含まれていますので、日本人はそれなりの量のたんぱく質をお米から摂取しています。

たんぱく質を構成する要素であるアミノ酸の中には、体内で合成できないアミノ酸が9種類あり、これを「必須アミノ酸」と呼びます。

この**必須アミノ酸がバランス良く含まれているかどうかを示す指標が「アミノ酸スコア」**です。このスコアが高いほど「良質のたんぱく質」とされます。大豆のたんぱく質はこのアミノ酸のバランススコアが100と高いのですが、お米のたんぱく質も、必須アミノ酸のバランスが良くてかなり良質です。

ごはんはパンやパスタの原料になる小麦などと比べて、良質のたんぱく質が摂れる主食といえるのです。

しかしお米には必須アミノ酸の中の「リジン」が少ないという弱点があります。

一方、納豆（大豆）にはこのリジンが豊富です。逆に大豆に少ない「メチオニン」はお米に豊富に含まれています。

つまり「納豆」と「ごはん」を組み合わせることでアミノ酸のバランスが完璧になるのです。

それを考えると「納豆ごはん」は素晴らしい食事だといえます。

納豆菌、イソフラボン……納豆の栄養パワーはすごい

ナットウキナーゼを納豆で摂ることのメリットの二つめは「たんぱく質以外にもさまざまな栄養素が摂取できる」という点です。

納豆にはよく知られるように「納豆菌」が含まれています。納豆菌は腸の善玉菌を増やすことで腸内環境を良好にしてくれます。

さらに大豆にはイソフラボンも豊富。イソフラボンは女性ホルモン・エストロゲンに似た働きをすることで、肌や髪などの若々しさを保つ作用があります。

ほかにも大豆にはビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、食物繊維など、さまざまな栄養が含まれています。

ナットウキナーゼを単体で摂るよりも、納豆を食べることでこんなにもたくさん利点があるのです。

コレステロールは生活習慣の改善で下げるのが本道

Tさんはコレステロール値が高いことを気にしていて、脳梗塞、脳卒中などを予防するためにこのナットウキナーゼを飲んでいるとのことでした。

しかしコレステロールを下げるのであれば、まずすべきことは**食事**に気をつけて

運動をすることです。

糖質の摂りすぎに注意して、ビタミンCや食物繊維を多く摂るようにし、少し息が上がる程度の運動に取り組むことによつて、コレステロールの値を良い状態に保ちましょう（197ページ参照）。

以上、総合的に見た結論としては、**高いお金を払ってナットウキナーゼのサプリメントを買うより、食生活に納豆を取り入れる方が断然メリットが大きい**ということになります。

もちろん、納豆が大嫌いでもどうしても食べられないという人はサプリメントに頼るのもありだとは思いますが……。

グルコサミン

【Tさんの選択理由】

私は座り仕事なのですが、職場環境的に足場が狭くて、足が伸ばしにくいんです。そのせいか、立ち上がるときや階段を上るときなどに膝の痛みを感じるようになりました。最近ジムに通い始めたのですが、機械で足の筋トレをすると痛いときもあります。

でも病院に行くほどではないから、サプリメントで改善したらいいなと思って飲んでます。グルコサミンのサプリメントはテレビCMでよく見るし、膝をいい状態に持って行ってくれるんですね？ まだ目に見える効果は出ていないけど今後に期待しています。

【田村の見解】

摂取するなら必ず成分チェックを！

グルコサミンは関節の軟骨を構成する物質です。体内でも作られる成分ですが、「年齢とともに合成力が落ちていくから外から補いましょう」というのがこのサプリメントのコンセプトです。

サプリメントに使われている「グルコサミン」は多くの場合、カニやエビの殻を塩酸処理して作られたグルコサミンです。

これらは人間の体内にあるグルコサミン（N-アセチルグルコサミン）とは異なるため、摂取した後に、人間の体内にあるグルコサミンに変換される割合がどのくらいなのか、よくわかっていません。

グルコサミンを摂取するなら、**最初から体内の分子と同じ「N-アセチルグルコサミン」で作られたものを選ぶ方が効率的**です。

カニやエビの殻を微生物発酵させて作る「N-アセチルグルコサミン」を原料に作られたサプリメントは市販されていますので、使うのならそちらをおすすめしたいと思います。

ただ、これを原料に使っている会社は残念ながら多くありません。というのも、この成分は値段が高いのと、ちょっと生臭いという欠点があるからです。大量宣伝・大量販売のメーカーさんには好まれないのかもしれませんが。

グルコサミンサプリの重大な問題点とは

このグルコサミン系のサプリメントについて、**私をもっとも問題だと思っ**るのは、**膝の痛みが「手遅れ」になりかねない**ことです。

お付き合いのあるドクターがよくこぼしているのですが、こうしたサプリメントを飲んで様子を見ている間に時間が経過してしまい、「手遅れ」になる患者さんが後を

絶たないそうです。

膝の痛みが出たときに、こうしたサプリメントを飲む。ところが症状が改善せず、半年、1年たつて、お医者さんを受診したときには重症化しているというケースが多いというのです。

「もう半年でも数カ月でも早く来てくれていれば……」

「痛みが出たときにサプリメントだけに頼らないで、すぐ来てくれればもっとできることがあったのに」

そういつて悔しがっておられるのです。

本当に軟骨が壊れた場合は、栄養云々の話ではなくなります。

軟骨が壊れることによって起こる膝の痛みはヒアルロン酸の注射などで抑えたり、適宜、運動指導、ダイエット指導、最近では多血小板血漿（けっしょうじょう）（PRP）治療などで対処し、場合によっては外科的な処置などを組み込んでいくことになります。

その場合、ちゃんと早いうちに適切な処置をすれば痛みはかなり軽減できると思います。

グルコサミンでなんとかするのは、初期段階の、ちょっと違和感があるくらいの頃、あるいは予防措置として、です。

Tさんも軽いとはいえ膝の痛みを感じ始めているわけですから、サプリメントだけに頼っている段階ではありません。「自己判断でサプリメントを飲んで手遅れになってしまう」ケースに陥ってしまっているかもしれません。

膝の痛みは、太ももの筋肉の衰えが原因で起こっているケースも多いそうです。その場合は「太ももの筋トレ」が本質的な対応策になりますので、やはり早めに取り組むことに意味があります。

Tさんはジムに通い始めたそうなので、最適なトレーニングで膝の状況が改善する可能性もあります。

いずれにしても、自己判断せず、ぜひ早いタイミングで整形外科など専門の医療機関を受診していただきたいと思います。

ホエイプロテイン

「Tさんの選択理由」

私は朝ごはんを食べないし、お昼は職場でパンとかおにぎりとか簡単なものになってしまうので、たんぱく質が足りないと思うんですよね。だから飲むようになりました。プロテインはお肌や髪の毛にも良いと思いますしね。

お昼の後、ちょっと小腹が空いた3時頃、おやつ代わりに飲むことが多いですね。結構お腹が満たされて、余計な間食をしなくていいのでヘルシーだと思います。

ジムで定期的に運動をしているので、プロテインを飲むことで筋肉が付くことも期待しています。

【田村の見解】

プロテインを飲むなら「内容」をよく吟味して

プロテインはサプリメントというよりも食事の置き換えの位置づけですが、飲んでいる人が多いのでここで取り上げさせていただきます。

たんぱく質は重要な栄養素ですから、不足しないようしっかりと摂取する必要があります。

私の意見としてはまずは肉や魚、大豆などで食事としてたんぱく質を摂ってほしいのですが、さまざまな事情でそれが難しい人、手っ取り早くたんぱく質を補給したい人もいるでしょう。その場合はプロテインの摂取も有効だと思います。

ただ、気になることが二つあります。

一つめは、アレルギーの問題です。プロテインの原料にご自身のアレルギーにかか

わるものが使われていないことを確認して選ぶようにしてください。遅発型アレルギーのように、食べた後、しばらく時間が経過してから体調が悪くなるものもあります。プロテインを飲んで半日から一日くらい観察して、不調（だるくなったり、頭痛がしたり、お通じの問題が起きたり）があればアレルギーの可能性があるので摂取を控えるのが安全です。

Tさんはホエイプロテインをお使いとのことでしたので、牛乳にアレルギーがあるようなら、大豆由来など他の素材のプロテインに変えることを検討してください。

また、納豆のところでお話したように、大豆のたんぱく質の弱点は必須アミノ酸の一種・メチオニンが少ないという点です。メチオニンを添加してある大豆原料のプロテインであれば、弱点を補うことができます。

二つめは**市販のプロテインは添加物が多い**ということ です。

特に甘味をつけるために人工甘味料（アスパルテーム、アセスルファムK、スクラ

ロース、ネオテームなど）が使われているものが多くあります。

せっかく健康のためにプロテインを摂っているのに、人工甘味料入りのものを飲んでしまったら、意味がないというのが私の意見です。

しかしながら市販のプロテインは、その多くが人工甘味料入りです。確認したところ、Tさんの飲んでいるプロテインにもしつかり人工甘味料のスクラロースとアセスルファムKが使われていました。

買うときは必ず原料をチェックして、**人工甘味料が入っていたら「これは自分には縁のないものだ」と考えて棚に戻しましょう。**

人工甘味料の入っていないプロテインは多くはありませんが、探せば販売されています。

正解は「糖質」の入っているプロテイン

プロテインに人工甘味料が使われる理由は、

①甘みをつけて美味しくする

②糖質を減らして体重減に役立つように見せかける

③コスト削減（合成甘味料は少量で良いので、安くできる）
というところでしょう。

③は論外として、砂糖などの糖質が入っていると「糖質を摂ったら、ダイエットにマイナス」と敬遠する人が多いことが、人工甘味料がプロテインに使われる理由なのだろうと推測できます。

でも実は、**砂糖（糖質）が含まれているプロテインの方がおすすめ**なのです。

Tさんもそうですが、プロテインは筋力アップを目指して飲む人も多いと思います。その場合、たんぱく質と糖質を同時に摂ることが、効率良く筋肉を増強することにつながるのです。

筋力アップを狙うならプロテイン摂取に適したタイミングは「運動直後」、できれば30分以内です。

運動直後の体は、筋肉の運動によって消耗した糖質を再チャージしようとしています。この際、食事で糖質が補われないと、せっかく摂ったたんぱく質や筋肉のアミノ酸をブドウ糖に変換してしまうのです。そうすると、運動したのに、筋肉の増強にはなかなかつながらなくなってしまいます。

これを防ぐには、**運動直後にたんぱく質と糖質を同時に摂取するのが正解**です。Tさんも筋力アップを目指してプロテインを飲んでいるとのことですが、それならば3時ではなく、ジムに行って運動した直後に飲んでください。

プロテインにこだわらなくても、「おにぎりとおゆで卵」でもいいと思います。

以上、Tさんのサプリメント事情を見てきました。Tさんが健康に気をつけてい

らっしゃるのはよく理解できます。

しかしあまり意味がなかったり、逆に健康から遠ざかる結果になったりしてしまっていることがおわかりいただけたのではないのでしょうか。

今時は多くの方が気軽にサプリメントを飲んでいきます。それは、売られているサプリメントの「正体」がどんなものかご存知ないからでしょう。

しかし、ひとたび内情を知ったら、サプリメントに対する見方が大きく変わると思えます。

次の章では、サプリメントを飲む前に知っておいてほしい「もっと怖い」サプリメントの実態をお伝えします。

続きは書籍版をお求めください
<https://www.amazon.co.jp/dp/4492224211>