

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

# ふあるま・ねっと通信

第6号 2006/5

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet\_myg/

## 白インゲン豆の摂取による健康被害について 厚生労働省が注意

TBS系の健康情報番組で、「白インゲン豆ダイエット」特集がありました。番組で紹介された調理法により調理した白インゲン豆を摂取した全国の視聴者の中から、嘔吐、下痢等の消化器症状を訴える者が発生しました。その原因は、不十分に加熱された白インゲン豆にふくまれるタンパク質「レクチン」の摂取による中毒と推定されました。厚生労働省は、株式会社東京放送に対し、本件について文書により注意を行いました。わたしたちが何気なく行っている日常の調理法にも、長年の経験に裏付けられた根拠があります。普通の食品であっても、通常と異なる方法で調理した場合、健康被害が発生する場合がありますので十分に注意しましょう。

## 紙上講座 健康食品による健康被害(その2)

健康に良かれと思って使用した健康食品で健康被害のある人への注意喚起の記載などにも注意し被害を起こし、死亡に至った事例がしばしば報道されています。

ています。このような健康被害はなぜ起こるのでしょうか。今回は「食品に問題があるケース」について説明をしました。引き続き、その原因をみていきましょう。

健康被害の発生には摂取した人の体質や摂取時の健康状態等の多くの要因が影響すると考えられます。

### 《食べる側に問題があるケース》

#### ① 基礎疾患がある人

肝臓が悪い人が、一般には肝臓に良いと言われるウコンを飲んで重症化した例があります。カレーのような伝統的な食べ方ではなく、健康食品として摂取した場合や、慢性的な疾患がある人にはどのような反応があるのか、まだまだ未確認の要素があります。

特に、心疾患、腎疾患、肝疾患、神経疾患などの方は健康食品の摂取については必ず医師、薬剤師に相談してください。医薬品等との相互作用や特定の

#### ② アレルギー体質の人

近年、アレルギー物質を含む食品や健康食品に起因する健康被害が多く見られるようになっていきます。こうした事例では、特定の食品などを摂取することによってアレルギーを発症し、血圧低下、呼吸困難又は意識障害を始めとする重篤な健康被害になった事例も報告されています。個別のケースなので誰に発症するかわかりません。健康食品素材41種類中54%もアレルギーが起こった報告もあります。今後、健康食品の利用増加に伴い、被害も増大すると思われます。また、食物アレルギーなどは微量のアレルギー物質を含む食品によっても発症することがあります。アレルギー体質の人にとっては、自分の摂取するものの中に、自分が反応するアレルギー物質が含まれるかどうかを判断し、選別できるような情報を得ることが重要です。

ブルーベリーは、ツツジ科スノキ属に分類される植物です。ビルベリーはブルーベリーと節が異なりますが、一般的には同じ仲間とされます。第2次世界大戦中にビルベリーのジャムを食べていた英国空軍のパイロットが、敵側より薄明かりでも目がよく見えたという経験から端を発し、研究が行われるようになりました。食用としてはブルーベリーを用いますが、医薬品（ヨーロッパ）やサプリメントの原料として使われているのは、ビルベリーです。

ビルベリーの果実には、赤色色素成分であるアントシアニン類が含まれています。ビルベリーの果実は、糖尿病や高血圧性網膜症などによる網膜の病変の改善に有効であるという報告があります。また、果実と葉について、視力の回復、疲れ目の改善、消化性潰瘍改善、下痢の緩和、血行促進などの効果が期待されていますが、ヒトでの十分な科学的根拠が得られていないので有効性は不明です。

安全性に関しては、健康被害などの報告はないようです。しかし、妊娠中、授乳中の安全性については十分な情報がないので、食事として摂取する以外の使用は避けたほうが良いでしょう。

ビルベリーの葉は糖尿病治療薬との併用で血糖が下がる可能性があるため注意が必要です。



ブルーベリーの果実

### アントシアニンののはたらき

アントシアニンはポリフェノール類に属し、植物の花や果皮に分布するアントシアニン色素のうちのアントシアニン配糖体です。ビルベリーやぶどうに多く含まれています。

#### アントシアニンの作用

- ・ 暗視野における視力の改善、視野拡大、夜盲症患者の光感受性の改善
- ・ 抗潰瘍性、抗炎症作用
- ・ 活性酸素による資質の過酸化、DNAの損傷に対する効果への期待（体内の活性酸素の消去、末梢血管の弾力性保持、網膜の活性化、視力回復、白内障・眼精疲労の抑制、老化防止、抗潰瘍活性・抗炎症作用の増強）

上のようにアントシアニンについてさまざまな作用が報告されていますが、ヒトでの有効性・安全性については、信頼できるデータが十分ではありません。

いちご、赤きゃべつ、なす、赤や紫の花などの色もアントシアニン（水溶性色素の総称）の色です。



### ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
  2. 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
  3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など
- ☆講座、講演の内容（メニュー）および詳細は事務所に問い合わせるか、「ふあるま・ねっと・みやぎ」ホームページをご覧ください。

〔問合せ、申込先〕 〒981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

（グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先FAX番号を記入してください）

ホームページ： [http://www.geocities.jp/pharmanet\\_myg/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方（詳細はお問い合わせください）  
会員特典・・・情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会への参加費割引など