

Room3: 調べてみると! 「健康食品の信頼性」

③エナジードリンク

(2017.4.25)

Q: 働きすぎの現代では、多くの若者がエナジードリンクを飲用している。
では、栄養ドリンクとエナジードリンクはどう違うのか?いつ飲むのが効果的か?

A: 日本では、2005 年ごろから発売されるようになったエナジードリンクは分類上は清涼飲用水である。アミノ酸やビタミンのほか、カフェインが入っている。似たイメージの栄養ドリンクは医薬部外品で、合成タウリンが含まれる。栄養ドリンクは疲れた時に飲むのがコンセプトであるが、エナジードリンクはこれから力を発揮したい時に飲むものである。エナジードリンクには、パフォーマンス回復効果、運動能力向上効果、記憶力・集中力向上効果が認められる。生理的には血圧・心拍数の上昇効果があることが示されている。これらの作用は栄養ドリンクよりもエナジードリンクに多く含まれるカフェインの作用である。カフェインには神経興奮作用、覚醒作用、疲労感の軽減作用があることから、上記の効果は説明がつく。注意すべき点は、アメリカにおいて、カフェインの過剰摂取で死亡に至った例が報告されている。カフェインはコーヒーやお茶にも含まれるため、カフェイン摂取量には注意が必要である。また、エナジードリンクに含まれる L-アルギニンには疲労物質(アンモニア)の解毒に利用されるものの、疲労回復に関する根拠は明らかではない。L-カルニチンは脂質代謝に寄与するアミノ酸誘導体であるが、その効果は食事の補填程度に過ぎない。

エナジードリンクは、これからパフォーマンスを高めたいという時に飲むとカフェインの効果で体は活性化し、効果が期待できるが、摂取量の管理や、その後の体のケアが重要である。