

## 話題の食品🍷情報

### ⑩クロレラ

#### 基本情報

名 称	クロレラ
<p>クロレラは淡水に生息する緑藻の一つで、多量の葉緑素（クロロフィル）や種々の栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、繊維、核酸、ビタミン類、ミネラル（マグネシウムなど））を含むものである。</p> <p>一般に「免疫能を向上させる」、「コレステロールや糖質の吸収を抑制する」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。</p> <p>有効性：経口摂取で有効性を示唆する次のような報告があるが、さらなる検証が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・本態性高血圧症患者：収縮期又は拡張期血圧が低下したという予備的な報告</li><li>・高脂血症患者：血清総コレステロール、LDL コレステロールが低下したという予備的な報告</li><li>・インフルエンザワクチンを接種した人の抗体価の上昇に対して、経口摂取で効果がないという報告</li></ul> <p>安全性：食品として通常の食事の補助として使う場合には安全性が示唆されているが、他の使用法では安全性に関して十分な情報がない。下痢、疝痛、ガス、吐き気、光過敏症、喘息やアナフィラキシーなどのアレルギー症状を起こすことが報告されている。</p> <p>（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2008/04/15 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>	

話題：毎月のように届くクロレラの広告チラシを見ると、万病に効くように書かれています。たくさんの病名や治った人の体験談などが載っていますが、薬でなくてもそんなに効くものでしょうか。

クロレラは、アオノリなどと同じ緑藻類に属し、単細胞で淡水に生息し、多量の葉緑素や種々の栄養素を含みます。第二次世界大戦後の食糧難のとき、たんぱく質源として食料化が研究されたほどです。コスト面などから食料化は見送られましたが、その後、健康食品として売り出され、1970年代にクロレラブームが起き、現在では550億円規模の市場になっているそうです。

クロレラの効果として、動物実験ではダイオキシンの吸収を抑制し、排泄を促す解毒作用、ストレス潰瘍や糖尿病の予防、抗がん効果、細菌やウイルスの感染を防ぐ作用が確認されており、ヒトでも「免疫能の向上」、「コレステロールや糖質の吸収抑制」などが期待されています。しかし、ヒトが食べたときの有効性については信頼できるデータが見当たらないので、チラシに載っているような効果は認められていません。有効性に関して信頼できるデータとは、「無作為化比較対照試験」「疫学調査」など、科学的研究方法として認められた手法に従って得られたデータのことです。つまり、最低1000人以上の同じような症状の人で、クロレラを飲んだ人と飲まなかった人を無作為に分けて効果を比べなければなりません。このようなことは食品では不可能に近いので、どうしても効いた、治ったという人だけのデータばかりになってしまうでしょう。もしかして効くかも知れないという程度に考えた方がいいということです。

最も大切なのは安全性の問題です。食品として通常の食事の補助として使う場合には安全といわれていますが、病気を治そうとして大量に食べるなど、他の使用法では安全性に関して十分な情報がありません。妊娠中や授乳中の摂取は、安全性に関して十分な情報がないため、避けたほうが良いとされています。副作用として、葉緑素が分解された物質が光過敏症を引き起こすことが知られています。また、下痢、吐き気、喘息などのアレルギー症状の報告もあります。

医薬品との飲み合わせも重要です。クロレラにはビタミンKが多く含まれており、ワルファリンなど抗血液凝固薬を飲んでいる人は併用しないように注意されていると思います。ビタミンKには血液を固まらせる作用があり、ワルファリンの効果を弱めてしまうからです。

（NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室）