

話題の食品(得)情報

(21) α -リボ酸

基本情報

名 称	α -リボ酸 (チオクト酸)
	<p>α-リボ酸は、生体のエネルギー産生反応に不可欠な成分であり、体内で合成することができるビタミン様物質とされる。抗酸化作用もあり、俗に「疲労回復によい」「運動時によい」「ダイエットによい」「糖尿病によい」「老化防止によい」などといわれている。</p> <p>α-リボ酸は医薬品としても利用されており、その適応は、「激しい肉体疲労時にリボ酸の需要が増大したとき」とされている。ただ、効果がないのに長期間使用すべきでないとの注意事項もある。食品として流通しているα-リボ酸商品は、一般的に品質・規格が明確でないため、それらの商品に医薬品と同等の安全性・有効性が期待できるとは限らない。</p> <p>有効性：ヒトに対する有効性については、糖尿病患者の末梢神経障害に有効性が示唆されている。効果がないことが示唆されているのは、1) アルコール性肝障害、2) 心臓自律神経疾患、3) HIV 感染による認知障害である。</p> <p>安全性：ヒトに対する安全性については、適切に用いれば経口で安全性が示唆されている。妊娠中、授乳中の安全性については調べた文献中に十分なデータが見当たらない。</p> <p>・引用：(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2010/04/20 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>

話題：最近、「 α -リボ酸が体脂肪を減らす」との報道があり、 α -リボ酸を配合してダイエット効果をうたった健康食品が売られています。医薬品としても使われているとのことですが、他のダイエット商品より効果があるのでしょうか。

α -リボ酸は「体脂肪を減らす」などの情報がメディアで流され、一時ダイエット商品として話題になりました。しかし、(独)国立健康・栄養研究所の検索に依れば、ヒトにおいて α -リボ酸を経口摂取して、体脂肪の減少を評価した信頼できる論文は見あらず、ほとんどが動物実験か試験管内試験であったとのこと。 α -リボ酸は、もともと医薬品として使用されてきた成分ですが、効能は「激しい肉体疲労時に需要が増大したとき」であり、一般薬では滋養強壮剤としてドリンク剤などに使用されてきました。その1日量は10~15mg程度です。

α -リボ酸は、2004年の法改正により食品に転用され、ブームとなりました。現在ダイエットサプリとして売られているものは、1日量の目安が100~200mgなど薬用量を大幅に超える商品が多いのです。

Ⅱ型糖尿病患者についての試験で、治療量(600~1,800mg)では糖の代謝に対して作用があることが示されており、多量の摂取には問題がありそうです。インスリンの注射歴がないにもかかわらず、インスリンに対する自己抗体が出現し、その抗体に結合したインスリンが容易に遊離することによって低血糖発作を起こす危険性が指摘されています。

『平成21年度厚生労働科学研究「自発性低血糖症の実態把握のための全国調査」において、「自発性低血糖症」を発症した患者187名のアンケート調査の結果、19名が「健康食品」を摂取しており、内16名が α -リボ酸を摂取していることが判明した』との報告を受け、2010年4月26日付けで、厚生労働省は α -リボ酸(チオクト酸)を含む「健康食品」について、含有量や消費者への情報提供に関して注意するよう、製造業者に対して注意喚起と勧告をおこないました。

医薬品に使われているといっても、使用目的や使用量が決められており、世に期待されている効果については評価ができないようです。