

話題の食品^得情報

(23)セレン

基本情報

名 称	セレン (Se) Selenium
<p>セレンは、ヒトにとって必須な微量元素であり、その欠乏症も知られている。セレンは、酸化障害に対する生体防御に重要なグルタチオンペルオキシダーゼ類の活性中心であり、抗酸化反応において重要な役割を担っている。俗に「老化やがんを防ぐ」、「生活習慣病を予防する」などといわれ、前立腺がんの発生率低下、全がん死亡率の減少など、一部にヒトでの有効性が示唆されている。</p> <p>セレンを多く含む食品としては、ねぎ、わかさぎ、いわしなどがある。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none">・前立腺がんの発生率の減少に、経口摂取で有効性が示唆されている。・心臓病の予防、皮膚がんの発生率低下及びリウマチ性関節炎の治療に、効果がないことが示唆されている。 <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・セレンは毒性の強い元素なので、安易な多量摂取は危険である。・妊娠中の過量摂取は催奇形性、流産の恐れがある。また過剰摂取による末梢神経障害や消化器の機能異常がある。 <p>・引用：（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2009/07/27 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>	

話題：年のせいか、身近に前立腺がんのはなしを聞くようになった。サプリメントの広告で、予防にセレンが効くと書いてあったが、心配なので飲んでおきたいと思う。効果はどうなのでしょう

これまでに、ビタミン。ミネラルについて、がん発生率低下などの効果を示唆する報告があったことから、積極的なサプリメントの摂取が健康に良いという情報が広がったようです。

しかし、有効性を示す報告のほかに無効であったという報告もあったのですが、こちらは一般にあまり報道されません。実際に、1990年代以降、ビタミンやミネラルを健康な大規模集団に投与してがん予防効果を調べる多数の臨床試験がおこなわれたのですが、効果が認められないものが大半でした。多数の臨床試験の結果を集計した総合評価では、総死亡率がβ-カロテン投与では7%、ビタミンAでは16%、ビタミンEでは4%上昇するという結果であった（米国医師会雑誌（2007/2）の論文）。

セレンについては、「セレンの皮膚がん予防効果」を確かめるための別の臨床試験でも効果は実証できませんでした。しかし、前立腺がん発生率の低下がみとめられたことから、このことを確かめるために、米国立がん研究所が1.2億ドルもの巨額を投じ、約3万5千人を対象に、5.5年をかけて調査をおこなったそうです。結果は「セレンでは、前立腺がん発症率低下を示さず、予防にはならない」でした。

日本でも、「老化やがんを防ぐ」、「生活習慣病を予防する」などの情報により、セレンサプリメントが売られているようです。

セレンは、ヒトにとって必須な微量元素であり、酸化障害から生体を守るために、重要な役割を担っています。しかし、セレンは他のミネラルに比べて必要量と中毒量の範囲が極めて狭い（中毒を起こしやすい）ことが知られており、使用にあたっては過剰にならないように、特に注意が必要とされています。セレンは藻類、魚介類、肉類、卵黄に豊富に含まれており、通常の食事で不足することはありません。