

連載⑫ 人気のサプリメント DHA・EPA とは？---血中の中性脂肪を低下させ、中高年の認知機能の維持に役立ちます

健康に関心のある方は、EPA、DHA が体に良いということを知っているかもしれませんが、EPA、DHA の効果は何か、あるいは市販されている商品のどれを選択したら良いかの疑問に明確に答えるのは難しいでしょう。効果に関しては「情報がありすぎて、よく分からない」、商品選択に関しては「商品が多すぎる」ことが問題です。

EPA、DHA の正式な名称は、それぞれエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸で、共に n-3 系脂肪酸に分類されます。厚生労働省は、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準となる「日本人の食事摂取基準」について策定をしています。その 2020 年版の報告書は実に 487 ページと膨大な量であり、その中には、n-3 系脂肪酸の摂取基準についての詳細な記述もあります(文献 1)。ざっと目を通すだけでも大変なボリュームですが、どのくらいの方が報告書を読み、この情報を利用しているのでしょうか？ 厚生労働省は、報告書を多くの方に活用してもらえよう積極的に広報活動をしてください。

n-3 系脂肪酸は、生体内で合成できず、欠乏すれば皮膚炎などが発症するので、必ず摂取しなければいけない必須脂肪酸です。しかしながら、n-3 系脂肪酸の必要量を算定するために有用な研究は十分には存在しませんし、健康な日本人には n-3 系脂肪酸の欠乏が原因と考えられる症状の報告はありません。そこで、上記の報告書は、現在の日本人の n-3 系脂肪酸摂取量の中央値を用いて、どの程度摂取したら良いかの目安量を算定しています。また、EPA、DHA は循環器疾患の予防や、認知機能低下や認知症の予防に有効であることを示す研究が存在しますが、介入研究の結果をまとめたメタアナリシスでは予防効果は明白でないと結論しています。ですから、小腸切除や脳障害等のため経口摂取できず、n-3 系脂肪酸摂取量が非常に少ない患者でなければ、特にサプリメントとして摂取することは推奨していません。

消費者庁の機能性表示食品の届出情報検索を用いて、DHA と EPA を含有する商品を調べると 78 件がヒットします。そして、これら商品の機能性は以下の 2 つです。

- (1) 血中中性脂肪の上昇を抑えることが報告されています。
- (2) 認知機能の一部である記憶力(数・ことば・状況などの情報を記憶し、思い出す力)を維持する機能があることが報告されています。

78 件もの商品があり、販売事業者が異なっているにもかかわらず、これら商品の違いはほとんどありません。同じような機能性表示食品を販売することは、事業者にとっても消費者にとっても、あまりメリットがないような気がします。

機能性を表示できる食品には「機能性表示食品」以外に「特定保健用食品（トクホ）」と「栄養機能食品」があります。DHA と EPA は「機能性表示食品」としてだけでなく、「特定保健用食品（トクホ）」、あるいは「栄養機能食品」としても販売されています。以下の表は「DHA・EPA 協議会」が作成した結果の一部を抜粋していますが、DHA と EPA の機能性の表示は少しずつ違ってきます（文献2）。しかしながら、私たちにとっては、「機能性表示食品」、「特定保健用食品（トクホ）」あるいは「栄養機能食品」のどれを選択しても、摂取するのは同じ DHA、EPA ということになります。

	特定保健用食品（トクホ）	栄養機能食品	機能性表示食品
機能性の表示例	「本品は、血清中性脂肪を低下させる作用のある DHA と EPA を含んでいるので、血清中性脂肪が気になる方に適した食品です。」など	「栄養機能表示：n-3 系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。」 この表示は、成分ごとに国が定める定型文です。	「DHA には認知機能の一部である、数・ことば・図形・状況などの情報の記憶をサポートする機能があることが報告されています。」 「EPA・DHA には中性脂肪値を下げる作用があることが報告されています。」など

DHA や EPA は一般食品としても販売されているので、さらに複雑です。この場合は、機能性は表示できませんから、例えば、「n-3 系脂肪酸（オメガ3系脂肪酸）とは、世界も注目の健康パワー！！「命の脂」と呼ばれる必須脂肪酸です」のように表示した上で、飲んだ個人の感想を添えて有効性を強調しています。このように、同じような多数の機能性表示食品が店頭に並んでいるだけでなく、トクホ、栄養機能食品、一般食品としても EPA・DHA は販売されており、これらの中からどれを選べば良いか消費者が判断するのは至難の業です。

米国では日本と異なっており、健康食品は大きく栄養補助食品（サプリメント）、医療食、一般食品に分類されています（文献3）。栄養補助食品または一般食品は、その食品に含まれている栄養成分が、疾病リスクを軽減、または健康の状態を改善するといった健康強調表示（ヘルスクレーム）をすることができます。しかし、医薬品ではないので、疾病を診断、治療、緩和、治療するというような健康強調表示は禁止されています。承認されている健康強調表示としては、カルシウムと骨粗しょう症、ナトリウムと高血圧、飽和脂肪・コレステ

ルールと心疾患などがあります。また、限定的健康強調表示というのもあり、この場合は、食品医薬品局（Food and Drug Administration、FDA）が設定した条件を遵守し、規定で定められた免責事項を付ければ表示することが許可されます。n-3系脂肪酸（オメガ-3脂肪酸）については、「支持的ではあるが決定的ではない研究では、オメガ-3脂肪酸の摂取は、冠状動脈性心疾患のリスクを軽減することが示唆されています」という記述を表示して、冠状動脈性心疾患へのn-3系脂肪酸の効果を示すことができます。

日本では食品摂取と疾病の関連について一切記載できません。また、今回紹介したn-3系脂肪酸のように、同じような商品がトクホ、機能性食品、栄養機能食品、あるいは一般食品として販売されています。食品をセルフメディケーションに積極的に活用してもらうには、アメリカのように食品摂取による疾病予防効果を表示でき、健康食品の分類を過度に細分化せずに商品選択を容易にする方が良いと思います。ただし、「支持的ではあるが決定的ではないー」のような免責事項の文言は一般消費者をかえって惑わすのではという批判はあると思います。

文献

1. 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書
2. DHA・EPA協議会資料 (http://www.dhaepa.org/d_e_info.html)
3. 健康食品調査（米国）（2015年3月、日本貿易振興機構）