

SY2-3

肥満対策と健康食品

小山 さとみ

獨協医科大学 小児科

近年、サプリメントを利用する消費者は増加傾向にあり、ダイエット目的の抗肥満サプリメントも多数存在する。肥満の治療においては、食事療法・運動療法が中心となって薬物療法の選択肢が限られていることもあり、成人ではセルフケアとして抗肥満サプリメントが利用されることがある。日本人を対象にした臨床研究による有用性が英文原著として発表された抗肥満サプリメントには、明日葉カルコン、コレウス・フォルスコリ(フォースコリー)、茶カテキン、ガルシニア・カンボジア、L-カルニチン等があるが、成人で得られた情報を子どもにあてはめることはできず、子どもでの積極的利用は勧められない。また最近の研究から、肥満を生ずる高脂肪・高カロリー食では腸内細菌の異常を生じ、その異常が肥満やメタボリック症候群の発症のリスクをさらに高めるということが報告されている。プロバイオティクスは腸内細菌叢のバランスを改善することによって生体に有益な作用をもたらす生きた微生物であり、代表的なものは乳酸菌やビフィズス菌である。このプロバイオティクスの投与により、肥満およびそれに伴う2型糖尿病、動脈硬化などのメタボリック症候群の予防や改善が試みられており、小児肥満に対してプロバイオティクスを投与して、肥満度の改善を認めたという報告もある。しかし現時点においては腸内細菌叢全体における生態系が解明されておらず、小児に対しての長期投与の検討も含めてさらなる研究報告が待たれるところである。小児肥満は大きな問題となっており、成長期の子どもであるにもかかわらずダイエット食品を使用する例も散見される。しかし、小児における安全性は示されていないものが多く、小児に対する影響も明らかでないものが多いと推測される。やはり小児においては、食育を含めた栄養指導と運動が極めて重要と考えられる。ダイエット目的のサプリメント使用にあたっては、小児においての有用性と安全性が明らかになっているかを確認する必要がある。