

「クロム」 危険情報、参考文献 (2006. 3. 6)

<追加>

- ・左腎のない 24 歳の男性が、ピコリン酸クロムを含むダイエタリーサプリメントを運動時に 2 週間摂取し、急性腎尿細管壊死を生じたという報告がある。このサプリメントには、ピコリン酸クロムのほかに *Sida cordifolia*、シネフリン及びガラナが含まれていた (PMID:16492795)。

「ビタミン D」 骨・筋肉、免疫・がん・炎症、参考文献 (2006. 3. 6)

<追加>

- ・閉経後の女性 (50~79 才) 36,282 人を対象としたプラセボ比較試験において、1 日 1,000mg の炭酸カルシウムと 400 IU のビタミン D を含むサプリメントを投与し 7 年間追跡調査をした結果、投与群では、わずかに大腿骨骨頭骨密度が高かったが、大腿骨骨頭骨折の発生頻度には有意差はなかったという報告がある (PMID:16481635)。
- ・閉経後の女性 (50~79 才) 36,282 人を対象としたプラセボ比較試験において、1 日 1,000mg の炭酸カルシウムと 400 IU のビタミン D を含むサプリメントを投与し 7 年間追跡調査をした結果、直腸結腸がんの発生率に影響は見られなかったという報告がある (PMID:16481636)。

「カルシウム」 骨・筋肉、免疫・がん・炎症、参考文献 (2006. 3. 6)

<追加>

- ・閉経後の女性にみられる骨粗しょう症の予防に、また治療にはエストロゲン・カルシトニンなど他剤との併用で、経口摂取がおそらく有効と思われる (64)。カルシウムの補給は、閉経後 5 年以内の女性の骨粗しょう症にはほとんど効果がないが、この時期の後ではカルシウムの補給は骨粗しょう症に顕著な有効性を示す。最も大きい低減作用は、補給を始めた 1-2 年にみられる。この”初年度効果”にもかかわらず、閉経後の 30 年分の継続的なカルシウム補給は骨密度を 10% 向上させる可能性があり、体全体で骨折の発生率を 50% 低減させる可能性があると思われている。補給は無期限で継続しなくてはならない。なぜならカルシウム補給 2 年間の骨密度に対する効果は、補給を停止後 2 年間でほとんど失われてしまうためである。カルシウムはビタミン D やエストロゲン類、カルシトニンなどの物質と併用すると骨密度に対し相加的な効果が得られる。カルシウム、ビタミン D、及びエストロゲン類の組み合わせが閉経後の女性の骨粗しょう症を予防あるいは治療するのに最も効果的であろう。ただし、閉経後の女性 (50~79 才) 36,282 人を対象としたプラセボ比較試験において、1 日 1,000mg の炭酸カルシウムと 400 IU のビタミン D を含むサプリメントを投与し 7 年間追跡調査をした結果、投与群では、わずかに大腿骨骨頭骨密度が高かったが、大腿骨骨頭骨折の発生頻度には有意差はなかったという報告がある (PMID:16481635)。<青字追記>
- ・大腸がん発症のリスクを低減させるのに経口摂取で有効性が示唆されている (64)。大腸がんの予防効果の可能性もある。409 名の中年の男女を対象にした調査でカルシウム補給により対照群と比較して直腸腺腫を 25% 防いだという報告がある (53)。一方、閉経後の女性 (50~79 才) 36,282 人を対象としたプラセボ比較試験において、1 日 1,000mg の炭酸カルシウムと 400 IU のビタミン D を含むサプリメントを投与し 7 年間追跡調査をした結果、直腸結腸がんの発生率に影響は見られなかったという報告もある (PMID:16481636)。

「ダイズ」 消化系・肝臓、糖尿病・内分泌、循環器・呼吸器、免疫・がん・炎症、参考文献 (2006. 3. 7)

<追加>

- ・ダイズの情報、「大豆オリゴ糖」「豆鼓エキス」の項目があるため削除。
- ・アメリカ心臓協会（AHA：American Heart Association）では、最近の 22 の無作為化比較臨床試験の結果から、大豆タンパク質やイソフラボンは、動物性タンパク質の代わりに大量に摂取した場合にのみわずかに LDL コレステロールの低下がみられるが、HDL コレステロール、中性脂肪、リポタンパク質、血圧には影響を与えないことから、大豆タンパク質やイソフラボンをサプリメントとして摂取する事は推奨しないとしている（PMID:16418439）。
- ・アメリカ心臓協会（AHA：American Heart Association）では、最近の 22 の無作為化比較臨床試験の結果から、大豆タンパク質やイソフラボンの乳がん、子宮内膜がん、前立腺がんの予防に対する効果や安全性は確立されていないため、大豆タンパク質やイソフラボンをサプリメントとして摂取する事は推奨しないとしている（PMID:16418439）。

「グルコサミン」 免疫・がん・炎症、参考文献（2006.3.7）

<追加>

- ・膝関節炎患者 1583 名を対象とし多施設間で実施された二重盲検無作為化比較試験において、グルコサミン 1500mg/日単独、あるいはグルコサミン 1500mg と硫酸コンドロイチン 1200mg/日の組み合わせを 24 週間摂取させたところ、いずれもプラセボ以上の痛みの軽減効果が認められなかったという報告がある（PMID:16495392）。

「コンドロイチン硫酸」 免疫・がん・炎症、参考文献（2006.3.7）

<追加>

- ・膝関節炎患者 1583 名を対象とし多施設間で実施された二重盲検無作為化比較試験において、硫酸コンドロイチン 1200mg/日単独、あるいは硫酸コンドロイチン 1200mg とグルコサミン 1500mg/日の組み合わせを 24 週間摂取させたところ、いずれもプラセボ以上の痛みの軽減効果が認められなかったという報告がある（PMID:16495392）。