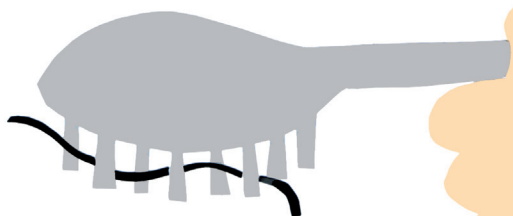


新

買ってはいけな

垣田達哉 境野米子 渡辺雄二

7



金曜日

育毛剤



加齢とともに薄くなる毛、毛、毛……。
 取り急ぎ、市販の育毛剤を使ってみようか、
 とお考えの方も多いでしょう。
 しかしはたして、メーカーが宣伝するほどの効果はあるのでしょうか？
 市販育毛剤9種から、
 効果のほどを検証してみました。

「人の弱みにつけこむ」という言葉があるが、育毛剤は、まさしくそんな商品に思えてならない。「毛が生えてほしい」というワラにもすがりたい人間の弱みにつけこんで、法外と思える値段をつけている。安くて数千数百円、高いものは七〇〇〇円以上もする。これで、もし毛が生えなかつたら、まさにボツタクリ、詐欺である。しかし、「育毛剤を使っても毛は生えない」という声をよく耳にする。テレビで、「育毛剤はどれも効かない」と公言する有名俳優すらいる。実際のところどうなのだろうか？

脱毛原因いろいろ、 育毛剤もいろいろ

脱毛症には、男性型脱毛症、

円形脱毛症、びまん性脱毛症などのほか、薬剤や栄養不足が原因の脱毛症、アレルギー性の脱毛症などいろいろあるが、育毛剤の対象になっているのは、主に男性型脱毛症である。

男性型脱毛症は、ヘアサイクルの成長期が短くなって、硬毛が軟毛化し、前頭部と頭頂部の髪が薄くなる症状。二〇〜三〇歳代で発生する若年性脱毛症と、四〇〜五〇歳代の壮年性脱毛症とに分けられる。原因は男性ホルモンのほか、ストレスや老化、過度の洗髪などといわれている。日本医学育毛協会によると、日本人男性の三〇%が男性型脱毛症の傾向があり、五〇〇万〜一〇〇〇万人が治療を希望しているという。

しかし治療といっても、忙し

い毎日の中では難しい。そこで、ドラッグストアなどで「薬用アデノゲン」（資生堂）、「薬用毛髪力イノベート」（ライオン）、「薬用紫電改Z」（カネボウ化粧品）など、よく知られた育毛剤を買い求めて試そうということになるのだろうか。それらには「発毛促進・薄毛予防」「太くみざる髪へ」など、いかにも効きそうなキャッチコピーが書かれている。

しかし、それらを使っても、利用者が期待する「毛が生える」という効果を得ることはまずできない。なぜなら育毛剤は、もともと「発毛」の効果が認められていないからだ。認められているのは、「脱毛の防止」や「育毛」にすぎない。

日本で「発毛」の効果が認め

られている市販薬（塗布剤）は「リアップシリーズ」（大正製薬）だけである。しかし、その「リアップ」でさえ、「薄くなった頭皮がほぼ完全に覆われる」という十分な効果が得られるのは、使用者のわずか三・五%にすぎない。したがって、それ以外の育毛剤を使っても、なかなか思うような効果が得られることはないのだ。

発毛と発毛促進と育毛はまったく違う

今回検証する九商品は、ポピュラーな育毛剤や育毛トニックである。このうち、「カロヤンガッシュ」（第一三共ヘルスケア）と「リアッププラス」（大正製薬）以外はクスリすなわち医薬品ではなく、いずれも医薬

部外品である。

医薬部外品は、薬事法で次のように定められている。「次の各号に掲げることが目的とされており、かつ、人体に対する作用が緩和な物」(第二条)。そして、その各号の一つに、「脱毛の防止、育毛又は除毛」とあるのだ。この規定に基づいて、育毛剤が医薬部外品として厚生労働省によつて承認されている。

しかし、ここで明らかのように、医薬部外品として認められている効能・効果は、「脱毛の防止」や「育毛」にすぎない。脱毛の防止は、いうまでもなく毛が抜けるのを防ぐこと。育毛はその言葉どおり、毛を育てる、すなわち成長させることである。いずれも、「発毛」ではない。ところが、医薬部外品である

育毛剤が、いつの間にか「毛生え薬」として出回り、発毛効果を期待して高額を支払って買っている人がたくさんいる。どうしてなのか？ それは、各メーカーの巧みな商品戦略にあるといえよう。

まず、「薬用アデノゲン」や「薬用毛髪力イノベート」などの名前でもわかるように、「薬用」という文字を頭につけて、消費者に「薬」であることをイメージさせる。「薬」であるからには、何か効果があるはず。育毛剤は髪に振りかけるもの。値段も高いし、当然、「毛が生えてくる効果だろう」と、消費者は思ってしまう。

そこには、「発毛促進」という言葉を巧みに使つての効果が「すり替え」がある。どの育毛

剤も、効能・効果として最初に「発毛促進」または「毛生促進」と書いてある。どちらも、「毛が生える」ことを連想させる言葉だ。中には、パッケージに「発毛促進」とデカデカと書かれた商品もある。

しかし、「発毛」と「発毛促進」はまったく違う。「発毛」とはその言葉通り、毛を生やすという意味である。一方「促進」とは、『広辞苑』によれば「物事がはかどるように、うながし進めること」である。つまり「発毛促進」は、「発毛」がはかどるようにうながすということであつて、「発毛」を意味してはいない。あくまで製品に含まれている成分が毛が生えるのを手助けするということなのであつ

(12ページに続く)

① 薬用アデノゲン (資生堂)

発毛促進剤 (医薬部外品)

[キャッチコピー] アデノシンが直接届く／生体内薬用成分アデノシン配合

[効能効果] 毛生促進、発毛促進、育毛、養毛、薄毛・ふけ・かゆみ・脱毛の予防

[有効成分] アデノシン (生体内薬用成分)、ソフォラ抽出エキス (和漢植物薬用成分)、β-グリチルレチン酸、パントテニールエチルエーテル、*l*-メントール

[使用法] 朝晩2回、頭皮に適量 (容器をゆっくり10回振ったくらい) をつけ、指の腹でなじませた後、軽くマッサージします／洗髪後は水気をよくふきとってからお使いください／1回に多量使用するより毎日継続使用の方が効果的です



Check

主成分のアデノシンは、DNAの構成成分として人間の生体内に存在していて、発毛促進因子 (FGF-7) の産生や毛根の成長期延長作用、血行促進効果があるという。

資生堂によると、「発毛促進因子 (FGF-7) の産生に関しては資生堂と徳島大学との共同研究で、毛根の成長期延長作用、血行促進効果は資生堂が、人または人の毛根などで試験を行ないました」という。

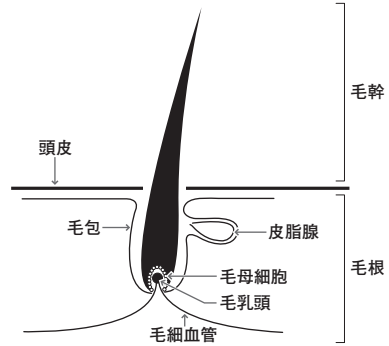
理論的には、アデノシンによってFGF-7が作られれば、それが毛母細胞を増殖させて髪が成長することになるのだろう。その際、有効成分のソフォラ抽出エキス

も毛母細胞に直接作用し、増殖をうながすという。

厚生労働省は、この製品を医薬部外品として承認しているので、資生堂が主張するような効果はある程度認められているだろう。しかし利用者にとって最も重要なのは、こうした間接的な効果よりも、どの程度発毛するかという直接的な効果であろう。いくら理論が立派でも、発毛が起こらないのでは意味がない。

しかしこの製品は、「発毛」の効果がある医薬品としては承認を受けていない。ということは、「毛が生える」という保証はないということである。





て、発毛を保証するものではないのだ。

「育毛」が「発毛促進」という言葉にすり替えられ、そして、それが「発毛」を連想させる。結局、「脱毛の防止」や「育毛」という医薬部外品の効果が、いつの間にか「発毛」の効果があたる「毛生え薬」として世の中に広まってしまったのである。

これについて厚生労働省医薬

食品局審査管理課の担当官は、「発毛と発毛促進との間には一線を引いているが、一般の方がそれらを混同することがあるのかもしれない。ただし医薬部外品の場合、これまで発毛促進という表現が認められているので、すぐにどうこうはできないと思うが、今後は検討したいと思う」と語った。

ほとんどの製品が「発毛」効果なし

育毛剤の中でも、人気のある「薬用アデノゲン」と「薬用毛髪力イノベート」は、発毛促進の効果を強調していて誤解を招きやすい。それらの使用説明書には、毛根の絵入りで発毛促進の効果が、一見科学的に説明されている。

「薬用アデノゲン」の場合、主成分のアデノシンが毛乳頭に作用し、「FGF17」という発毛促進因子が作られるという。毛髪は頭皮の下の部分の毛根と上の毛幹に分けられ、毛根で重要な働きをするのは、毛乳頭と毛母細胞である。

毛細血管を通ってきた栄養や酸素は毛乳頭に運ばれ、そこから毛母細胞に送られて、その細胞が増殖して角化することで毛髪が形成され、押し上げるように髪が成長していく。アデノシンが作り出した「FGF17」は、毛母細胞に作用してそれを増殖させ、発毛が促進されるといふ。

こうした作用は、「人または人の毛根などで試験を行ないま

(17ページに続く)

④ 薬用紫電改Z (カネボウ化粧品)

育毛剤 (医薬部外品)

[キャッチコピー] 「髪やせ」(細毛・軟毛)が気になる方へ/発毛促進・薄毛予防

[効能効果] 発毛促進、毛生促進、育毛、養毛、ふけ・かゆみ・薄毛・脱毛の予防

[有効成分] β -メントール、ジアルキルモノアミン誘導体、D-パントテニルアルコール、イソプロピルメチルフェノール、ニコチン酸ベンジル、セファランチン、ヒノキチオール

[使用法] 洗髪後、水気をふきとり、適量を頭皮につけ、指の腹でもみ込むようにマッサージし、頭皮に柔軟性と弾力性を与えてください/朝晩など1~2回のご使用をおすすめします/一度に多量使用するより、毎日継続して使用される方が効果的です



Check

毛根に作用するのは、有効成分のうち4成分である。D-パントテニルアルコールとセファランチンが毛母細胞を活性化し、ジアルキルモノアミン誘導体とニコチン酸ベンジルが血行を促進するという。ほかの成分は、頭皮を清浄にしたり、柔軟にするものだ。これらの成分の働きによって、「1.『髪やせ』(細毛・軟毛)を防ぎ、毛を太く・硬く育てる」「2.新毛の発生により、毛髪の増加を促進する」という。

理論的にはこうした効果が考えられるのだろうが、実際に人間でどの程度効果が得られているのか、知りたいところだ。

そこで、カネボウ化粧品に問い合わせしてみると、「弊社は、2004年にカネボウからカネボウ化粧品に分社化して、その際に、男性化粧品ブランド(「紫電改Z」はこれに入る)に関して重点ブランドからはずすことになって、それ以降は広報的な活動をしていない。当時のデータは残っていると思うが、だいぶデータも変わっているし、広報として公表できない状態になっている」という答えしか得られず、結局わからずじまい。

社内事情はいろいろあるのだろうが、利用者に対してあまりにも無責任な態度なのではないだろうか。



美白化粧品



気になる、日焼けによるシミやそばかす、くすみ。
 最近の化粧品CMでは1年を通じて「美白」が強調され、
 シミを消して色白肌になれるような錯覚に陥りますが、
 本当に「美白」をもたらしてくれるのでしょうか？
 美白有効成分と言われるものに注目してみました。

「シミの根元へ薬用美白」「透
 明感のある白い肌」「透けるよ
 うな肌の白さ」と宣伝する美白
 化粧品。昔から「色の白いは七
 難隠す」と言いますが、そんな
 古くさいことわざが今も健在の
 ようです。

化粧品全体の中で、ここ数年
 美白商品が占める割合は、一位
 が保湿ですが、二〜三位で推移。
 いわゆる美白「有効成分」が、
 美容液、乳液、化粧水などに配
 合され、紫外線が気になる夏場
 だけでなく、一年を通して使わ
 れています。

しかし、「薬用化粧品」「有効
 成分」の文字がどの商品にも大
 きく表示されていますが、厚生
 労働省では化粧品の効果を認め
 ていません。

また日本化粧品工業連合会

「化粧品等の適正広告ガイドライン」(二〇〇八年)によれば、薬用化粧品の「美白効果」「ホワイトニング効果」の表現については、薬事法による承認を受けた効能効果ではないとして、「メーカーシップ効果により肌を白く見せる、又はメラニン色素の生成を抑えることにより日焼けを起こしにくい旨が明確に説明」されていなければならぬとしています(表1)。現実の「美白剤」と消費者が期待する「美白剤」の大きな差異が見えてきます。

そんな「美白剤」の効果や問題点を、各社自慢の有効成分から探ってみましょう。

美白剤の有効成分

美白剤の容器には有効成分が

書かれています。今回取り上げた八種類の商品に配合されていた有効成分は四種類(24ページ表2)。この有効成分の表示が「効きそう!」と思わせる大きな動機付けになっています。ではいったいどの程度有効なのでしょうか?

有効成分は届け出制。有効性を確認するための資料(29ページ表3)の提出が義務付けられています。分子レベルなどでの基礎試験、さらに人体実験での有効性が確認されていなければなりません。「人体実験で有効性が確認されているなら、絶対効く」と誰でも思うはず。しかし、実際の商品でどうなのかは、また別問題。なぜか。以下に共通の問題点をまとめてみました。

表1 ガイドラインで認められていない表現

認められていない表現	具体例
肌本来の色そのものが変化する旨の表現	<ul style="list-style-type: none"> ・黒い肌も徐々に白くするホワイトニング効果 ・使えば使うほど肌が白くなるホワイトニング効果 ・白の加速、最短12日間で、今いけばん会いたい白に。鏡を見るたび白の実感。その美しい白さが持続します。 ・あれ、肌が白くなった? この時から ・肌白くなった、白さ実感
できてしまったしみ、そばかすをなくす(治療的)表現	<ul style="list-style-type: none"> ・できてしまったシミ、ソバカスの美白に ・ホワイトニング効果でシミ、ソバカス残さない ・〇〇代でできた目の下のシミを、〇〇代でなくすることができるなんて
承認効能以外のみ、色素沈着等に係わる表現	
その他、効能効果の保証、最大級の表現等の医薬品等適正広告基準に抵触する表現	



③ プレディア ホワイト スパ ホワイトニング デイエッセンス (コーセー)

日中用美容液 医薬部外品

[有効成分] L-アスコルビン酸2-グルコシド
[その他の成分] 精製水、エタノール、1, 3-ブチレングリコール、濃グリセリン、パラメトキシケイ皮酸2-エチルヘキシル、ジブチレングリコール、フェニルベンズイミダゾールスルホン酸、ナイロン末、トリエタノールアミン、メチルポリシロキサン、セトステアリルアルコール、dl- α -トコフェロール、アデノシン三リン酸二ナトリウム、シア脂、ハクガイシ加水分解エキス、海水、海藻エキス(1)、海藻エキス(2)、美作温泉水、4-tert-ブチル-4'-メトキシジベンゾイルメタン、N-ステアロイル-N-メチルタウリンナトリウム、エデト酸二ナトリウム、カオリン、カルボキシメチルセルロースナトリウム、クエン酸、グリセリン脂肪酸エステル、ジカプリン酸プロピレングリコール、ジブチルヒドロキシトルエン、ベヘニルアルコール、ポリアクリル



酸アミド、ポリオキシエチレンラウリルエーテル(7E.O.)、モノオレイン酸ポリオキシエチレンソルビタン(20E.O.)、モノステアリン酸ソルビタン、リン酸水素ナトリウム、軽質流動イソパラフィン、植物性スクワラン、水酸化ナトリウム、水素添加大豆リン脂質、パラオキシ安息香酸エステル、香料

Check 「SPF25 PA+」と表示され、皮膚刺激がある紫外線吸収剤のパラメトキシケイ皮酸2-エチルヘキシルと、フェニルベンズイミダゾールスルホン酸、4-tert-ブチル-4'-メトキシジベンゾイルメタンが、また発がん性が疑われている酸化防止剤のジブチルヒドロキシトルエン、発がん性のあるニトロソアミン(注2)に変化するトリエタノールアミン(アルカリ剤・乳化剤)が、またアルカリ剤としては水酸化ナトリウムが配合されています。

褐藻エキスや深層水、温泉水などを配

合し、「海とスパの力を活かし」なんて、あまりにも非科学的。こんなことでは有効性が疑われます。成分表示がまったく読めず、製造年月日やアレルギーテスト済みの表示もないし、消費者の肌を思う気持ちがないのでしょうか。



(注2) トリエタノールアミン(TEA)はニトロソアミンを作る。ニトロソアミンはIARCによる分類で「2A」、ヒトに対する発がん性を示す可能性が非常に高い。

② 赤い美白 ブランシール ホワイトニングデイコンディショナー (カネボウ)

日中用美白美容液 化粧下地 医薬部外品

[有効成分] L-アスコルビン酸2・グルコシド、グリチルリチン酸ジカリウム

[その他の成分] 水、エタノール、パラメトキシ桂皮酸エチルヘキシル、ミリスチン酸オクチルドデシル、ジオウエキス、メチルフェニルポリシロキサン、BG、*t*-ブチルメトキシジベンゾイルメタン、イソノナン酸イソノニル、小麦胚芽エキス、ジメチコン、DPG、水酸化カリウム、POE水添ヒマシ油、アクリル酸・メタクリル酸アルキル共重合体、ラウリン酸POE (20) ソルビタン、キサンタンガム、セイヨウニワトコエキス、アスパラサスリネアリスエキス、ユキノシタエキス、ヨクイニンエキス、濃グリセリン、ホオノキ抽出液、エドト酸塩、N-メチル-L-セリン、火棘抽出物、ジブチルヒドロキシトルエン、油性甘草エキス-2



Check

「薬用UVカット美容液」と大きく表示され、「SPF29 PA++」と表示されています。皮膚刺激がある紫外線吸収剤のパラメトキシ桂皮酸エチルヘキシルと*t*-ブチルメトキシジベンゾイルメタンが、また発がん性が疑われている酸化防止剤のジブチルヒドロキシトルエン (BHT、注1)、アルカリ剤として水酸化カリウムが配合されています。保湿効果しかないような「赤い実の和漢植物エキス」などは大きく書かれていますが、アレルギーテスト済みの表示はありません。こういうところには気持ちもお金も使わないメーカーですね。



(注1) BHTはIARC (国際がん研究機関) による分類で「3」、「ヒトに対して発がん性の疑いがあるが、証拠は不十分。動物実験で発がん性が確かめられている」レベル。

メタボ対策 トクホ



トクホ

世の中、公も民もあげて「メタボ撲滅運動」が盛んです。
メタボ対策を謳うトクホ＝特定保健用食品も、百花繚乱。

でもちょっと待て。

そのトクホ、本当に効き目の根拠があるのかな？

「これを飲んで本当に脂肪の吸収を抑えられるのかな？」——サントリーの「黒烏龍茶」を飲みながら、こう感じた人は少なくないと思う。かくいう私も、脂っこいものを食べながらお酒を飲んだ後に、何度か「黒烏龍茶」を飲んだことがあり、そのたびにこうした疑念を抱いた。もし、脂肪の吸収が抑えられないとなると、通常のお茶飲料より値段が二割ほど高いので、その分だけ損をしたことになる。「黒烏龍茶」のほかにも、今やいわゆるメタボ対策のトクホ（特定保健用食品）が数々出回っている。「ヘルシア緑茶」「ヘルシアウォーター」（花王）、「カテキン緑茶」（伊藤園）、「蕃爽麗茶」（ヤクルト）、「健茶王」（カルピス）、さらには「ブレンディ

香るブラック」(味の素ゼネラルフーズ)や「このごろ気になる自分の生活」(JT)というコーヒー飲料までトクホだ。

これらには、「脂肪の吸収を抑える」「コレステロールを下げる」「糖の吸収をおだやかにする」など、メタボに悩む人にとっては、つい買ってしまったくなるようなキャッチコピーがズラリと並ぶ。しかし、いずれも一時的な効果の対症療法的なものではなく、根本から中性脂肪やコレステロールを減らしたり、血糖値を下げるものではない。これでは、到底メタボを改善できるとは思えない。



「黒烏龍茶」を飲んでも脂肪はたいして減らない

これらの中できたく目立つのは、「黒烏龍茶」だ。そのCMの多さたるや、ぬきんでている。中国人らしき男性が二人で脂っこい中華料理やステーキをもりもり食べながら、「黒烏龍茶」を飲むCMは誰でも一度は見たことがあると思う。その宣伝に呼応するかのようには、どこかのコンビニにも「黒烏龍茶」が大量に陳列されている。際立ったテレビCMと強力な営業力でシェアを独占するという、サントリのいつものやり方だ。しかし、まずこのCMがおかしい。「おいしさだけいただきたい、中性脂肪はご遠慮したい」というフレーズがある。これは、

本末転倒だ。なぜ、人がモノを食べるのか？ それは第一に体を養う栄養をとるためだ。脂肪は、細胞膜の材料やエネルギー源となる大切な栄養素。栄養になるから、おいしくも感じる。それを吸収せずに排泄させてしまおうという発想が問題だ。脂肪自体が悪いのではない。摂りすぎる人間が悪いのだ。まずそれを認識すべきだと思う。

「黒烏龍茶」には、ウーロン茶重合ポリフェノールが、一本(三五〇ml)当たり七〇mg含まれている。サントリの説明では、それが、小腸で脂肪を分解して吸収しやすくするリパーゼという消化酵素の働きを妨害する。そのため、脂肪は吸収が抑えられ、体外に排出される。

(68ページに続く)

④ ブレンディ 香るブラック

(味の素ゼネラルフーズ)

[キャッチコピー] 脂肪の吸収を抑える／体脂肪が気になる方に

[許可表示] 本品は、コーヒー豆マンノオリゴ糖を配合しており、体脂肪が気になる方に適しています。

[1日摂取目安量] お食事の際に、1日2杯を目安にそのままお湯に溶かしてお召し上がりください。1杯分は4.5gにお湯160mlが適量です。

[原材料名] インスタントコーヒータイプ：コーヒー豆（生豆生産国名：ブラジル、インドネシア、他）、pH調整剤

コーヒー飲料：コーヒー、香料、乳化剤

⑤ エコナ クッキングオイル

(花王)

[キャッチコピー] 体に脂肪がつきにくい

[許可表示] この油は、ジアシルグリセロールを主成分としているので他の食用油と比較して、食後の血中中性脂肪が上昇しにくく、しかも体に脂肪がつきにくいのが特長です。

[摂取の方法及び摂取量] 調理用の油として、普段ご使用の食用油と同じ量でご使用になれます。（日本人の食用油の摂取量は10～12.5g／日です。）

[原材料名] 植物性加工油脂、グリセリンエステル、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、（原材料の一部に大豆を含む）

⑥ ヘルシーリセッタ

(日清オイリオグループ)

[キャッチコピー] 体に脂肪がつきにくい

[許可表示] この油は、中鎖脂肪酸を含み、体に脂肪がつきにくいのが特徴です。体脂肪が気になる方や肥満気味の方は、通常の油に替えて、この油をお使いいただくことをおすすめします。

[摂取の方法] 各種料理に合わせて通常ご使用の食用油と同じ様に調理用油、卓上油としてお使いください。

[原材料名] 食用精製加工油脂、乳化剤、酸化防止剤（ビタミンE）

⑦ 雪印リセッタソフト(雪印乳業)

[キャッチコピー] 体に脂肪がつきにくい

[許可表示] 雪印リセッタソフトは、中鎖脂肪酸を含み、体に脂肪がつきにくいのが特徴です。体脂肪の気になる方や肥満気味の方におすすめします。

[1日当たりの摂取目安量] 1日14g程度（大きさ1杯）を目安として摂取してください。14g当たり中鎖脂肪酸4.6gを含みます。

[原材料名] 食用精製加工油脂、食用植物油脂、食塩、粉乳、乳化剤、香料、着色料（カロテン）、（原材料の一部に大豆を含む）



中性脂肪の吸収を抑える

※Checkは69ページ

① 黒烏龍茶 (サントリー)

[キャッチコピー] 脂肪の吸収を抑える

[許可表示] 本品は、脂肪の吸収を抑えるウーロン茶重合ポリフェノールの働きにより、食後の血中中性脂肪の上昇を抑えるので、脂肪の多い食事を摂りがちな方、血中中性脂肪が高めの方の食生活改善に役立ちます。

[1日当たりの摂取目安量] お食事の際に1回350mlを目安にお飲みください。

[原材料名] 烏龍茶、烏龍茶抽出物、ビタミンC

② ヘルシア緑茶 (花王)

[キャッチコピー] 体脂肪が気になる方に

[許可表示] 本品は茶カテキンを豊富に含んでおり、エネルギーとして脂肪を消費しやすくするので、体脂肪が気になる方に適しています。

[1日当たりの摂取目安量] 1本を目安にお飲みください。

[原材料名] 緑茶(国産)、茶抽出物(茶カテキン)、環状オリゴ糖、ビタミンC、香料

③ ヘルシアウォーター (花王)

[キャッチコピー] 脂肪を消費しやすくする／体脂肪が気になる方に

[許可表示] 本品は茶カテキンを豊富に含んでおり、エネルギーとして脂肪を消費しやすくするので、体脂肪が気になる方に適しています。

[1日当たりの摂取目安量] 1本を目安にお飲みください。

[原材料名] 茶抽出物(茶カテキン)、エリスリトール、グレープフルーツ果汁、ぶどう糖、食塩、環状オリゴ糖、香料、酸味料、ビタミンC、甘味料(スクラロース)



つきにくいという。

脂肪酸は、炭素がたくさん連なった鎖のような格好をしていて、鎖が長いものを長鎖脂肪酸（大豆油やナタネ油に含まれるオレイン酸やリノール酸など）といい、短いものを短鎖脂肪酸（バターに含まれる酪酸など）という。それらの中間が中鎖脂肪酸（ココナッツ油に含まれるカプリル酸など）だ。食用油に多く含まれる長鎖脂肪酸は、小腸から吸収されて脂肪や筋肉に蓄積されるが、中鎖脂肪酸は吸収されて肝臓に運ばれても、エネルギーとして消費されやすいので蓄積されにくいという。

しかし、「ヘルシーリセット」に含まれる中鎖脂肪酸は、約1割にすぎない。わざわざ値段の高いこうした油を使うよりも、普通の油の使用を1割減らしたほうが、賢明なのではないだろうか。

「雪印リセットソフト」にも中鎖脂肪酸が含まれていて、その量は約33%と「ヘルシーリセット」よりも多い。しかし、これ

はマーガリンであるため、LDL（悪玉）コレステロールを増やして、動脈硬化を起こすとされるトランス脂肪酸が3%（雪印乳業の分析データ）含まれている。脂肪がつきにくくても、動脈硬化を起こしやすくなったのでは意味がない。



（注）2009年9月、「エコナ クッキングオイル」にグリシドール脂肪酸エステルという不純物が多量に混入していることが明らかになった。この物質は、体内で分解されると、発がん性のあるグリシドールになる可能性があるため、「エコナ」とその関連商品は販売が停止された。その後、花王は「エコナ」のトクホ許可を返上することを消費者庁に申し出たため、販売再開は困難になった。

しかし、リパーゼの働きを妨害することで、脂肪の吸収を抑えるという、まさしく対症療法的なメカニズムが、悪影響をおよぼすことはないのだろうか？

人間が毎日脂肪を摂取し、それがリパーゼによって分解されるというのは、体の正常なシステムだ。それを妨害することで、システムに狂いが生じることはないのだろうか？

これに対して、サントリーの広報担当者は、「三カ月間飲んでもらって、安全性に問題ないという確認をしているので、飲み続けて大丈夫と判断している」と答えた。しかし、三カ月以上飲み続けた場合、リパーゼの分泌などに影響がでないのか、不安が残る。

そもそも「黒烏龍茶」を飲む

中性脂肪の吸収を抑える

Check

「黒烏龍茶」「ヘルシア緑茶」「ヘルシア ウォーター」「プレندي」については、本文を参照していただきたい。「エコナ クッキングオイル」は、ジアシルグリセロール (DAG) という特殊な脂肪が80%含まれていて、それが体内で中性脂肪になりにくいという。

一般の脂肪は、グリセリンに脂肪酸が3個結合したトリアシルグリセロール (TAG)。トリは3という意味。一方、ジアシルグリセロールは、グリセリンに2個の脂肪酸が結合したもの。ジは2。ちなみにジアシルグリセロールは、一般の食用油には数%しか含まれていない。

トリアシルグリセロールは、十二指腸で分解されてから小腸で吸収され、その後再合成されて血液中の中性脂肪となる。しかし、ジアシルグリセロールはトリアシルグリセロールと化学構造が違うため、再合成されにくく、血液中の中性脂肪が上昇しにくい。

しかし、厚生労働省の薬事・食品衛生

審議会が、2003年にジアシルグリセロールを含む「エコナ マヨネーズタイプ」をトクホに認可した際、ジアシルグリセロールについて、「より感度の高いラット等を用いた二段階試験を追加的に行うこと」という条件をつけた。そこで、がんになりやすいラットを使って実験したところ、ジアシルグリセロールが、オスの舌に発がんを促進させることがわかった。いくから「脂肪がつきにくいから」といって、がんになったのではたまらない。

同省では2005年9月、内閣府の食品安全委員会に、「高濃度にジアシルグリセロール (DAG) を含む食品の食品健康影響評価」を依頼し、その安全性を再検討することになった。今後、ジアシルグリセロールに発がん促進作用があるという結論になれば、「エコナ クッキングオイル」は、市場から姿を消すことになるだろう(注)。「ヘルシーリセット」には、ジアシルグリセロールは使われていない。中鎖脂肪酸が多く含まれていて、その働きで脂肪が

ことで、実生活の中で本当に体の脂肪を減らせるのかという根本的な問題がある。同社のデータによると、中性脂肪が一〇〇〜二五〇mg/dlの男女二〇人について、高脂肪食とともに「黒烏龍茶」を飲用してもらい、飲用直前と飲用後の血中中性脂肪の増加量を測定したところ、飲用後四〜五時間後で、非飲用に比べて飲用した場合は、血中中性脂肪の増加量が約二〇%少なかったという。

しかし、わずかに二〇%少なかったにすぎない。『黒烏龍茶』を飲んでいいるから、脂肪を多くとつても平気」という心理が働いて、通常よりも脂肪を何割か多めにとつてしまえば、かえって脂肪の吸収量は増えてしまうことになる。こうした製品に頼