

## サプリメントへの投資で健康は手に入る？

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

私たちが「健康」を手に入れるためには、どんなことに、どれくらいお金をかければよいのでしょうか。

健康になるための方法は一つではありません。食事、運動、睡眠など、さまざまな面で生活習慣や環境を整えることが大切です。

そんな中、先月、「健康のためにサプリメントにお金をかけている」という方にとって、気になるニュースが入ってきました。

「ビタミンサプリメントの摂取を続けた女性では、がんや循環器疾患になるリスクが低下する。」というものです。

—サプリメントにお金をかければ、病気を予防して健康を手に入れることができるのか？—  
今回はこの研究を通して、健康へのお金のかけ方について考えます。

### ■サプリで病気は防げるか？

国立がん研究センターは2011年8月、サプリメントと健康効果に関する以下の研究結果を発表しました。<sup>(※1)</sup>

「ビタミンサプリメントの摂取を週に1日以上、5年間以上摂取した女性は、サプリメントを全く摂らない女性に比べて、がんにかかるリスクの大きさが8%、循環器疾患になるリスクの大きさは40%少ない」というものです。

これだけ聞くと、病気を予防するためにどんどんサプリメントにお金をかけたくなりますね。しかしながらこの研究では、同時に次のような結果も出ています。

「研究を始めた時にサプリメントを摂っていたが、5年後にはやめていた人では17%、研究を始めた時にはサプリメントを摂っていなかったが、5年後時点では継続的に摂っていた人では24%、それぞれがんになるリスクが大きい」のです。なおこの傾向は、循環器疾患でも同様に見られました。(表参照)

表：サプリメント摂取と疾患リスク

	がん	循環器疾患
(1)調査開始時・5年後とも非摂取	1.00	1.00
(2)開始時摂取・5年後非摂取	1.17	1.08
(3)開始時非摂取・5年後摂取	1.24	1.32
(4)開始時・5年後とも摂取	0.92	0.60

※1.(1)のグループでのリスク値を1.00とした場合のリスク値

※2.サプリメント摂取の定義：調査開始時は週1日以上、5年後では週1日以上を1年以上継続して摂取していること。

※調査概要：全国9地域を対象に、1990年から94年にかけて、40～69歳の対象者を調査。

このうち、開始5年後にがんや脳卒中などの循環器疾患にならなかった男女6万2629人を追跡調査した。

その結果、追跡調査を始めてから7～11年間に4501人は何らかのがんと診断され、1858人が循環器疾患を発症した。

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

サプリメントを摂取すると、将来健康を害することもあるのでしょうか？

同研究センターによると、「研究を始めた時にサプリメントを摂っていたが、5年後にはやめていた人」では、**肥満や喫煙、高血圧の割合が高く**、「研究を始めた時にはサプリメントを摂っていなかったが、5年後時点では継続的に摂っていた人」では、サプリメント摂取を始めた時に**潜在的疾患が既にある人が多かった**そうです。ですから、決して「**サプリメントを摂るとがんになる**」ということではありません。むしろ、肥満や喫煙、高血圧など、影響力の強い病気になる要因があると、健康になるためにサプリメントを摂っても、それだけで病気になるリスクを小さくすることはできない、ということです。

一方で、「週に1日以上、5年間以上摂取した人」は、**検診の受診率が高い、食事によるビタミン摂取量が多い**などの特徴があったそうです。つまり、サプリメントそのものは、健康を左右するほど大きな力は持っていません。サプリメントは万能薬ではないのです。

健康なうちから食生活に気をつけたり、検診をこまめに受けたりしている人がサプリメントを継続的に摂り続けると、病気のリスクを低くすることができる、といえそうです。

## ■健康のための投資は意味がある？

がんや循環器疾患など、生活習慣病にかかったときにかかるお金はそれぞれに大きいものです。病気を治すための医療費そのものは、自己負担割合が3割以下で済みますし、高額療養費制度を利用すれば上限額を超える部分の負担は極めて小さく抑えられます。しかしながら、治療のために必要な入院に関する費用や、家族の交通費から、健康食品までを含めると、家計の負担は予想以上に大きいものです。アメリカンファミリー生命保険会社の調査<sup>(※2)</sup>によると、自己負担する費用として最も多い回答は100~200万円といわれています。

こうした病気による思わぬ出費を防ぐために、サプリメントだけに頼っても、投資したお金を回収できるほど健康にはなれません。

私たちの健康には、食生活、運動、睡眠、ストレスなどさまざまな要因が関りあっています。これらをすべて改善するために、わざわざお金をかけるのは大変なことですし、かえってストレスがたまることもあります。ですから、健康のために特別にお金をかけるという投資は、必ずしも必要ではないでしょう。

むしろ、「毎日の食事をバランスよくする」、「適度に運動をしてリフレッシュする」、「早寝早起きする」など、健康的な心がけを日常生活の一部に組み入れることが大切です。そのような生活を、無理をせずに少しでも長く続けることが、健康な将来を築く一歩一歩になります。まさに**健康は、「サプリメントだけ」のような一極集中投資ではなく、食生活や自分の体調、喫煙など、生活習慣全体での長期分散投資によって得られる**、ともいえますね。

※1 出典：国立がん研究センター<http://www.ncc.go.jp/cis/index.html>

※2 出典：アメリカンファミリー生命保険会社「がんに関する意識調査」2011年4月  
[http://www.aflac.co.jp/news\\_pdf/201104262.pdf](http://www.aflac.co.jp/news_pdf/201104262.pdf)