

シリカやケイ素を摂取できるとうたった飲料、健康食品等に関する調査



シリカまたはケイ素を多く含むとされるペットボトル入りの飲料水や健康食品、水に入れてシリカやケイ素を多く含む水ができるというスティックなどの商品が美容や健康に良いとうたわれて、販売されています



シリカやケイ素とは？

- ・シリカはケイ素 (Si) を含んだ物質のことです。
- ・ケイ素は人の体内の微量ミネラルですが、現時点では一日当たりに摂取が必要な量は明確になっていません。
- ・ケイ素は水道水や食品にも含まれています。さまざまな化学形態で存在していますが、吸収されやすいのは一部の形態とされています。
- ・骨の形成に関与していますが、有効性について信頼できる十分な情報は見当たらないとされています。
- ・妊娠中・授乳中の多量摂取に関しては、避けたほうが良いとされています。

PIO-NETに寄せられた相談事例

- ・美容や健康に良いという口コミが複数掲載されているケイ素のパウダーを購入し、1カ月ほど飲んでいる。私自身はまだ何の効果もないが、このまま飲み続けていても大丈夫なのかと気になる。
- ・子どものアトピーに効くとの体験談を信じてケイ素水をネット通販で購入。500mlで2万円と高額だが、効果がなく、納得できない。
- ・店で販売しているミネラルウォーターにシリカが含まれていると表示がある。食品表示欄に記載がなく問題はないか。

専門家のコメント

- ・ケイ素の摂取に関して、人における欠乏症があるのなら必要量が設けられているはずで、それがないのは、現時点では不足や欠乏することがおそくないと考えられているからです。
- ・私たちは日常的に食品や飲料等からケイ素を摂取していますが、健康食品やサプリメントからケイ素を摂取したときの有効性について、人における信頼できる科学的根拠（再現性があり、原因と結果の関係がしっかりとある研究結果）は見当たりません。
- ・濃縮タイプの商品は、摂取する成分の濃度（量）と頻度に注意が必要です。

消費者へのアドバイス

シリカやケイ素の摂取量は、通常の食事等からの摂取で不足することはないと考えられており、多く摂取することの有効性については明確な情報は見当たりません。
商品を購入、利用するときは必要性をよく検討しましょう。



独立行政法人
国民生活センター