

ビタミンE: 免疫力及び脳にとっては非常に有益

ビタミンEの価値は上がったたり下がったりしてきました。最初は心臓病からがんにいたるまであらゆる病気に効果があると推奨されましたが、最近では専門家たちは過去にうたわれてきた効果に疑問がもたれる研究結果が発表されたりして、あまり推薦していません。でもローラーコースターでの上がり下がりはまだ終わったわけではありません。次にどんな発表があるか解りませんが、今までにはっきりしたこと、まだ疑問の余地のあること等についての記事です。

■ 最も良く知られているメリット :

ビタミンEは酸化防止剤の代表として知られており、フリー・ラジカルの攻撃を防ぎ細胞の酸化の危害から守ってくれます。酸化防止の仕事を行なすとげると又もとの活発な状態にリサイクルされますがこの時には他の酸化防止剤、主としてビタミンCの助けが要ります。この他の酸化防止剤と一緒に効果を挙げるという能力がビタミンEが慢性的な病気になるリスクを減らす効能につながっていると思われれます。

■ 頭の働きにつながる :

ビタミンDとカルシウムは大腸がんの防止に役立ちます。Dartmouth Medical Schoolが中心になってすすめた研究によるとビタミンDとカルシウムの組み合わせは今までに大腸にポリープがでたことのある人達のポリープの発生を低下させることに役立ったとしています。血液中のビタミンDの量が前立腺がんに関係があるとノース・カロライナ州ウィンストン・セイラムにあるWake Forest UniversityのGary Schwartz, PhDは報告しています。例をあげると、スカンジナビア諸国に在住する人達及びアフリカ系米国人が前立腺がんにかかる率が世界一とされています。共通点は体内のビタミンDが低いということです。研究者たちはビタミンDががんの成長を抑えるためと考えています。

■ 免疫能力の防御 :

専門家たちは炎症及び酸化的ストレスがアルツハイマーや呆けにつながると信じています。研究の結果によるとビタミンEやCのような酸化防止剤は炎症を抑えるエージェントとして認識能力の低下の防止と深い関連があるとしています。研究者達は最近65歳以上の男女を対象にしてアルツハイマーに関する調査をしました。その結果によると、一日当たりビタミンEを400 IU以上及びビタミンCを最低500 IUとっている人達がアルツハイマーにかかる率が低かったとしています。この調査によると、夫々のビタミンを一種類だけ取った人達には何の効果もなかったとしています。これはEとCの関係の重要性を明確にしており、過去におけるEが効果がなかったという結果の説明にもなると思われれます。

また別の15,000人の70代の女性を対象にした調査で、ハーバードの研究者達はビタミン

ンEとCをとっている女性はそうでない女性に比べ認識能力が優れていたと報告しています。

以前に行われた調査によると、ビタミンEの多い（一日当たり11~23IU以上）食生活の高年者はアルツハイマーにかかる率が少ないと報告されています。しかしながら昨年発表になった980人の高年ニューヨーカーを対象とした調査ではアルツハイマーとビタミンE（食物からまたはサプリメントから）の間には何の関係も認められなかったと報告されています。

もしビタミンEに認識力の衰えを防いだり遅らせたりする力があるのなら、現在の時点ではどうしてそうなのか又はサプリメントをとるべきなのかははっきりと解っていません。したがって、新事実がわかるまでは、Eと頭脳の健康との関係は希望はもてませんがはっきりとした証明はありません。

■ がんから守る：

今までにビタミンEとがん予防の関係について色々な研究がありましたがまだその関係は確立されていません。もっとも期待がもたれているのは前立腺がんの予防です。この関係をはっきりさせるために、NCI（National Cancer Assoc.）は55歳以上の男性を対象にしてビタミンEとセレンウム摂取体プラセボの実験を始めましたが結果が出るのは数年先のことです。

若いうちにどれだけEを摂取したかががんのリスクにつながります。ナースを対象にした最近の研究では、ハイスクール時代にビタミンEが豊富な食生活を送った人々は乳がんにかかるリスクが低いとされています。

“これらの発見は我々の期待をかき立てますが、実際にこの関係を確立させるのには大分時間がかかるでしょう”とNCAのPhil Taylor MDは述べています。

■ 心臓病に：

Eが心臓病から守ってくれるといわれていましたが、最近はこの説の影は薄くなってしまいました。大規模なトライアルがありましたがこの関係を打ち出すことはできませんでした。今でもEの効果을信じている人は多くいますが、確定的な証拠は今のところ無いのが現状です。ビタミンEの信奉者はEは血管の壁が厚くなるのを防ぎ血液が濃くなりべたべたするのを防ぐことにより動脈硬化を防ぐとしています。

■ 免疫力を高める：

ビタミンEは免疫力を高めるのに大切な役割を果たします。ボストンのタフト大学の研究で健康な高年者にEを一日当たり200IUを8ヶ月に互り投与した結果免疫力が高くなったと報告しています。通常免疫力は年をとるにつれ低下しますが、高齢者の40%はEを充分にとっていないのが現状です。高年者は必ずサプリメントをとるよう薦めます。

■ まだ問題点が：

ある専門家たちは自然食からのEの摂取とサプリメントからの接種が身体に及ぼす効果が異なるので、矛盾のある研究結果がでているのだと説明しています。また自然食物に含まれているガンマ・トコフェロールが以前に考えられていたよりも大切なものかもしれません。その結果サプリメントには通常アルファ・トコフェロールだけしか含まれていないので効果がないという結果がでているのかもしれません。

■ 結論：

Eの効果は'まだはっきり確立されていません。しかしEは健康にとって大切であるという事は確かなようです。そこで：

- ナッツ、Eを足してあるシリアル等Eが豊富な食物を摂取すること『下にある表を参照してください』
- 一日あたり200 IUのサプリメントを吸収を良くするために食事といっしょにとること。この量は好結果をもたらすと同時に万が一の弊害が起こることもありません。
- 自然からとれたEのサプリメント（下記のボックスを参照）でガンマ・トコフェノールを含んだものを選ぶこと。
- スタチンや抗凝結薬をとっている人はEはこれらの働きを更に促進することになるので医師に相談してください。

| 食品名 | 量 | E (IU) | サプリメント |
|--------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アーモンド | 1 oz | 5 | <p>ビタミンEは8種類の要素から成り立っています。即ち、4種類のトコフェロールと4種類のトコトリエノールで各々はビタミンEの活動をしますが、アルファ・トコフェロールがもっとも効力をもっています。</p> <p>現在の正式推薦量はアルファ・トコフェロールを15mg (22 IU) です。自然品からできたサプリメントには身体に優しいd-alpha tocopherolが入っています。合成のEサプリメントにはdl-alphaの表示があり、合成品をふくんでおり、約半分は身体に吸収されることがありません。ですから合成品は自然品の半分しか効力がありません。</p> <p>推薦：all natural でmixed-tocopherolと表示のあるものを選ぶこと。これにはgamma tocopherolが含まれており、一日あたり200 IUとることになります。</p> |
| 麦芽 | 1 tbsp | 28.2 | |
| ドライ・ローストのアーモンド | 1 oz | 7.5 | |
| サフラワー・オイル | 1 tbsp | 4.7 | |
| コーン・オイル | 1 tbsp | 2.9 | |
| 大豆油 | | | |
| ターニップの葉『冷凍及びゆでたもの』 | 1/2 cup | 2.4 | |
| マンゴー | 1 | 2.3 | |
| ピーナッツ『乾煎り』 | 1 oz | 2.1 | |
| ミックス・ナッツ | 1 oz | 1.7 | |
| マヨネーズ | 1 tbsp | 1.6 | |
| ブロッコリー（冷凍及びゆでたもの） | 1/2 cup | 0.85 | |
| ほうれんそう（冷凍及びゆでたもの） | 1/2 cup | 0.85 | |
| キーウィー | 1 | 0.85 | |

(上記はEnvironmental Nutrition 05/2004より by FM)