

# 疲れたときには？

風邪を引いた時や、どうにも疲れが取れない時、ついつい頼ってしまうのがドリンク剤。最近は種類も豊富で、「疲れに効く」タイプ、「肌荒れに効く」タイプ、「二日酔いに効く」タイプなどがあります。

確かに頭をすっきりさせる即効性のある「目覚まし」的な役割と、疲労回復に役立つ「栄養補給」の役割があるようです。ただし、自然な食事ではありませんので、健康的にうまく利用するには注意すべき点もあります。

## ■栄養ドリンクとエナジードリンクの違いについてご存じですか？

- ・栄養ドリンク：「医薬部外品」にあたります。
- ・エナジードリンク：「清涼飲料水（炭酸飲料水）」にあたります。

医薬部外品には「滋養強壮、虚弱体質の改善および栄養補給が目的とされている物」という分類があり、栄養ドリンクはその分類に入ります。そのため、効能として「滋養強壮」や「栄養補給」という表示をすることができます。

一方、エナジードリンクは清涼飲料水であるため、そのような表示をすることができません。商品についているキャッチコピーに、「翼を授ける」や「元気ハツラツ！」などの表記がありますが、それらは薬事法に関する事情を踏まえた上でのキャッチコピーなのです。

## ■栄養ドリンクの成分

「栄養ドリンク」には一般的に下記のような成分が含まれています。

- ◎カフェイン ◎ビタミンB群 ◎タウリンなどのアミノ酸 ◎その他：ミネラルや生薬成分  
(各ドリンクの効能や目的によって特徴的な成分が含まれています。)

### <タウリンなどのアミノ酸>

タウリンの働きの中で、特に注目されるのは「血圧上昇を抑制する作用」と「肝臓の働きを助ける作用」です。息切れやうっ血によるむくみを改善する作用もあります。カキやホタテといった貝類や、マグロの血合い部分、タコなどの魚介類に多く含まれています。

人間の身体には0.1%の量のタウリンが通常あり、臓器や組織などに広く分布しています。つまり、体重が50kgの人の場合は、5g (5,000mg) あるという計算になります。そして、食事などの食べ物から通常摂取する量が50~250mg、人間の尿中に排せつされる量が平均200mgです。タウリンは身体に不足すると尿中から再吸収され、身体の必要とされる部分に回されます。

タウリン以外のアミノ酸では、ミネラルバランスを整えるアスパラギン酸や、必須アミノ酸のバリンやロイシン、イソロイシンが含まれている場合もあります。アミノ酸は新陳代謝を助けたり筋肉組織やホルモンの材料になっています。

### <その他：ミネラルや生薬成分>

ミネラルとしては、

- ◎食事が不規則な人や女性に多い「貧血」を改善するための鉄分 (Fe)
- ◎骨を丈夫に保つために重要なカルシウム (Ca) やマグネシウム (Mg)
- ◎塩分摂取を抑制し、むくみ改善・血圧降下作用のあるカリウム (K)
- ・・・などがあります。

## ■栄養ドリンクを飲むときの注意事項

困った時に頼りになるドリンク剤ですが、やはり自然な食事とは違います。いつでもどこでもグイグイ飲んじゃう・・・というのはあまり望ましくありません。ドリンク剤には頭をすっきりさせるという目的もあるため、糖分が非常に多く含まれています。そのため、毎日飲み続ければ糖尿病になるリスクも高くなります。またカフェインは、取りすぎに注意が必要で依存性も問題になります。

では飲む時、どんなことに注意すれば良いのでしょうか？

### ●1日に決められた摂取量を守る。

たくさん飲めばいいというものではありません。「摂取量」が明記されている場合は守りましょう。

