

栄養ドリンクは本当に効くのか

疲れた体にグイッと1本。栄養ドリンクのお世話になったことのある人も多いだろう。滋養強壮や疲労回復をうたっているが、さて、その中身はいったい何？

主成分はアミノ酸や生薬・・・疲労回復は気から！？

商品に表示されている成分で、タウリンなどのアミノ酸、エネルギー代謝を助けるビタミンB群、眠気を覚ますカフェイン、ニンジンエキスなどの生薬が、おおむね4大成分と言える。

ほとんどの製品で成分を溶かす添加物として1%未満のアルコールを含んでいる。

製品1本あたり70キロ・カロリー程度あることも覚えておきたい。

栄養ドリンクに含まれている代表的な成分

種類	成分名	主な働き
アミノ酸	タウリン (アミノエチルスルホン酸)	肝機能強化。血中コレステロール、血圧を下げる。かきなど魚介類に多く含まれる。
	アスパラギン酸	カリウム・マグネシウムを取り込み、ミネラルバランスを整える
	バリン、ロイシン、イソロイシン	体内で作れない必須アミノ酸(8種)のうち、筋肉で消費されるもの
ビタミンB群	ビタミンB1,B2,B6, ニコチン酸	糖質、脂質などの代謝を促進し、エネルギーに変える
生薬	ニンジンエキス	高麗人参などと呼ばれるウコギ科のニンジンの根。神経系の興奮作用や性機能増強など
	オウギエキス	マメ科のキバナオウギの根。強壮、利尿作用など
	ロクジョウチンキ	雄の鹿のまだ柔らかい角を加工したもの。成長発育、生殖機能、造血機能の促進
	ハンビチンキ	マムシの内臓と皮を除いたもの。強壮作用
	ゴオウチンキ	牛の胆石。鎮静、強心、肝機能の促進
	ローヤルゼリー	働き蜂が蜜を吸った後の分泌物。新陳代謝の促進
その他	カフェイン	神経を興奮させ、眠気を覚ます

タウリンは、高ビリルビン血症という肝臓の病気の治療薬として認可され、肝機能を強化する。

ビタミンB群の所要量はB1,B2,B6とも成人で各1～1,4mg程だが、栄養ドリンクには5mg程度含むものが多い。多めにとっても問題はない。水に溶け、不要な量は尿として排出される。

カフェインは、番茶に30～50mg、コーラに45mgと同程度の50mg含まれている。飲んだ後のシャキッ感はこのおかげ。150～200mgとカフェインの多く含んだものもある。

生薬成分には、表のほかにオウセイ(ユリ科の根茎)、冬虫夏草(幼虫とそれに寄生する菌)、カイクジン(オトセイの陰茎、精巢)などを含むものもある。

常用しても害はないのか？

アルコールやカフェインは嗜好品であり、依存症になる可能性がある。

脳の働きを活性化させる(頭をすっきりさせる)ために、糖分がたくさん含まれているものでは、飲み続けると糖尿病につながる可能性もある。

薬との組み合わせで障害を起こす事も(風邪薬や気管支拡張剤と一緒に飲まない。睡眠薬や糖尿病治療薬と一緒に飲まない)