

新型コロナウイルス予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません

Q：新型コロナウイルスの予防に効くサプリメント等がありますか。

A：現在のところ、新型コロナウイルスの予防に効果のある食品はありません。消費者庁では、客観性及び合理性を欠くものであると考えられる、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする健康食品の表示について、景品表示法及び健康増進法の観点から緊急監視を実施しました。このほか、国立健康栄養研究所のホームページには風邪やインフルエンザに対して予防効果が確認された素材がありますが、「新型コロナウイルスに対する効果がある」かのような誤った健康情報が流される危険性があるので同様に注意が必要です。

消費者庁は、新型コロナウイルス感染症の拡大に乘じ、インターネット広告において、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする健康食品に対し、景品表示法（優良誤認表示）及び健康増進法（食品の虚偽・誇大表示）の観点から表示の適正化について改善要請を行うとともに、SNS等を通じて一般消費者等への注意喚起を行いました。

いくつかの食品・素材においては、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が検討されていますが、現時点ではいずれも予備的な検討であり、科学的根拠を示すまでには至っていません。新型コロナウイルス予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありませんのでご注意ください。

新型コロナウイルスについては、その性状特性が必ずしも明らかではなく、かつ、民間施設における試験等の実施も困難な状況にあります。また、一部の大学等の研究機関において、食品成分により新型コロナウイルスの不活化を実証したとする研究結果が報告されておりますが、いずれも試験管内での実験結果であり、当該食品成分を含む特定の健康食品を摂取することによる新型コロナウイルス感染や重症化の予防効果が実証されているものではありません。このような現状において、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする健康食品については、現段階においては客観性及び合理性を欠くものであると考えられ、一般消費者の商品選択に著しく誤認を与えるものとして、景品表示法（優良誤認表示）及び健康増進法（食品の虚偽・誇大表示）の規定に違反するおそれが高いものと考えられます。

そこで、消費者庁では、今般の緊急事態宣言が発出された令和3年4月以降、インターネット広告において、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする健康食品の表示について、景品表示法（優良誤認表示）及び健康増進法（食品の虚偽・誇大表示）の観点から緊急監視を実施しています。

現在までのところ、インターネット広告において健康食品の販売をしている43事業者による49商品について、一般消費者が当該商品の効果について著しく優良等であるものと誤認し、新型コロナウイルスの感染予防について誤った対応をしてしまうことを防止する観点から、当該表示を行っている事業者等に対し、改善要請を行いました。また、改善要請の対象となった事業者がオンライン・ショッピングモールに出店している場合には、当該ショッピングモール運営事業者に対しても情報提供を行いました。

【表示されていた効果等】

- ・新型コロナウイルス感染症患者の死因となる重篤な急性呼吸器症候群、肺炎を治すための既存の有効な方法として、ビタミンCの使用は臨床的にも実証
- ・1日3gのビタミンCが新型コロナ予防に効果的
- ・ビタミンDでコロナ予防、〇〇サプリがお勧め！
- ・柿渋含有飴において 新型コロナウイルスの不活化を実証
- ・「柿渋でコロナ無害化」〇〇大学が発表
- ・柿タンニン×茶カテキンの抗ウイルス力に着目！実験で柿タンニンと茶カテキンが、それぞれ新型コロナウイルスを不活性化する効果を確認
- ・コロナ対策に！チャーガ茶、世界的な研究施設が「新型コロナに効く」と認めたキノコ
- ・コロナに負けるな！チャーガ茶で免疫力UP
- ・新型コロナウイルスを予防する効果的な対策は、チャーガ茶を飲むだけ
- ・チャーガ茶、コロナに負けない抗酸化作用で免疫アップ、アガリクスの23倍の抗酸化作用
- ・新型コロナウイルスの増殖を抑制する5-ALA（5-アミノレブリン酸）
- ・〇〇大学が5-ALA（5-アミノレブリン酸）による新型コロナウイルス感染症原因ウイルスの増殖を阻害するとの研究結果を発表
- ・〇〇大学から、最新の新型コロナの現状を踏まえた科学的根拠のあるラクトフェリン摂取の推奨がなされています
- ・新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス対策に「月桃抽出液」をお勧めです！

このほか、国立健康栄養研究所のホームページには、風邪やインフルエンザに対する予防効果が期待される素材の情報について、人を対象に効果を検討した報告が掲載されています。これらのうち、風邪やインフルエンザに対して予防効果が確認された素材は、「新型コロナウイルスに対する効果がある」といったような、誤った健康情報が流される危険性があります。毎日の健康情報には注意しましょう。

【風邪やインフルエンザに対する予防効果の情報について調べた結果（本情報は、米国国立医学図書館が作成している信頼されたデータベースを調査）】

1. ビタミンD

現時点においてインフルエンザおよび気道感染症に予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。

2. 納豆

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

3. オリーブ葉エキス

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、上気道感染症に対する予防効果が確認されなかった報告がある。

4. マヌカハニー

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

5. 水素水

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

6. プロバイオティクス（乳酸菌・ビフィズス菌など）

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、インフルエンザで見られる症状や風邪、呼吸器感染症などに対して予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。また、摂取する人の年齢やプロバイオティクスの種類などにも依存すると考えられる。

7. ニンニク

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果は確認されなかった報告がある。

8. ビタミンC

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や呼吸器感染症に対する予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方がある。

9. タンポポ茶

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

10. プレバイオティクス（ β -グルカン、オリゴ糖など）

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や上気道感染症に対して予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。また、摂取する人の体調やプレバイオティクスの種類などにも依存すると考えられる。

11. ケイ素（シリカ）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

12. ビタミンA

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、呼吸器感染症の予防に効果が確認されなかった報告がある。

13. 鉄

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

14. 亜鉛

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や上気道感染症に対して予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。

15. セレン

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

16. エキナセア

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪や上気道感染症に対して予防効果が確認された報告と、予防効果が確認されなかった報告の両方が存在している。

17. ラクトフェリン

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪と乳児の呼吸器感染症に対して予防効果が確認された報告がある。

18. エルダーベリー

現時点においてインフルエンザに対する予防効果を検討した報告は見当たらないが、インフルエンザや風邪の症状に対する軽減効果が確認された報告がある。一方で、風邪に対して予防効果が確認されなかった報告がある。

19. みそ、大豆

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

20. ニコチアミン（大豆などの成分） 現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

21. 緑茶（浸出液）

現時点において、インフルエンザに対する予防効果を認めた報告が1報あるが、対象者の半数がインフルエンザワクチンを接種していたことから、今後の更なる研究が必要である。

22. カテキン（緑茶などの成分）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

23. 海藻（昆布、もずく、めかぶ）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

24. フコイダン（海藻などに含まれる成分） 現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

25. 重曹

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

26. CBD（カンナビジオール）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

27. タイム

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

28. ユーカリ

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

29. ティートリー

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

30. ミドリムシ（ユーグレナ）

現時点において上気道感染症に対する予防効果が確認されなかった報告が1報ある。

31. フランキンセンス（乳香）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

32. ペパーミント

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

33. スイカズラ

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

34. 月桃

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

35. パパイヤ葉

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

36. ネットル

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

37. リポポリサッカライド（LPS）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

38. 大麦

現時点において大麦、または大麦由来β-グルカンについて、インフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

なお、酵母またはヒラタケ由来β-グルカンについては、10. プレバイオティクス（β-グルカン、オリゴ糖など）を参照。

39. チャーガ（カバノアナタケ）

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

40. 柿渋

現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

41. 5-アミノレブリン酸（5-ALA） 現時点においてインフルエンザなどに対する予防効果を検討した報告は見当たらない。

42. 朝鮮ニンジン（高麗人参）

現時点においてインフルエンザに対して予防効果を検討した報告は見当たらないが、風邪でみられる症状に対して予防効果が確認された予備的な報告がある。

【参考資料】

- 1) 消費者庁ホームページ <https://www.caa.go.jp/>
- 2) 国立健康・栄養研究所ホームページ <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/>