

今月のテーマ

「血糖に効く」「身体に良い」と聞いて… 買う前に！！

ー 効くもの、効かない健康食品・サプリメント

「先生、これ効きますか？」 診察室でパンフレットを見せてくれる方は少なくありません。「自分で何とかしたい」「自然なら安心」… その気持ちは否定しません。今回は、ネットで見かけるサプリ・食品の本当のところと、私自身が使っているものをお話しします。

■ なぜサプリに頼りたくなるのか

「薬は怖い」「自然由来なら安心」「自分でコントロールしたい」 この3つが重なるとき、サプリは「答え」に見えます。これは怠けでも無知でもなく、健康に向き合う方ほど抱きやすい気持ちです。問題は、その「答え」が、本当に効くのか、安全なのか。私の判断基準はひとつ。「診察室で、実際に効いた方を見たことがあるか」？！ 今回はそれをもとに整理します。

💡 お身体の仕組みメモ

薬は人で効果が確かめられて初めて承認されます。一方、サプリや健康食品は「食品」扱い。効果を証明する義務がなく、安全性も自己申告ベース。「効きそう」と「効く」のあいだには、これくらい大きな距離があります。

■ ネットでよく見るけれど、私はすすめないもの

① イヌリン、ごぼう茶

食物繊維としては悪くありません。ただ「血糖が下がった」と実感した方を、私は診察室で見たことはありません。

② 「HbA1cが下がる」とうたうヨーグルト

腸内環境を整える食品としてヨーグルト自体はOK。

ただし「血糖が下がる」と表示された商品に薬と同じ効果を期待してはいけません。

③ ガルシニア、緑茶カテキン、ベルベリンなど海外サプリ

研究はありますが、薬の代わりになる効果はありません。むしろ肝障害や、糖尿病薬との相互作用のリスクがあります。

④ 共通点 — 「効果ゼロ」とは言わない。でも

「効果ゼロとは言えない」けれど「薬の代わりになる効果は確認されていない」。お金と期待を注ぐ価値は薄い、というのが

私の結論です。

■ 私が実際に使い、おすすめするもの

目的	サプリ（私も使っています）
たんぱく質を補う	ソイプロテイン 朝食や間食で手軽に補えます。血糖を上げにくく、筋肉維持に直結。減量中も筋肉が落ちにくい。
筋トレ効果を底上げ 脳の働き安定	クレアチン 運動する方向け。安全性が高く、筋力と除脂肪体重の改善に再現性のあるサプリです。最近では脳への影響も
食事の偏りを補う	マルチビタミン・ミネラル 完璧な食事は誰にとっても難しい。「足りないものを補う」土台として。
食物繊維足りない方	オールブラン ブランリッチ 食事ごとに少量足せて、血糖の山を整える助けに。私自身も使っています。

■ 「体験談」と「効くこと」のあいだ

「これで血糖が下がりました！」という体験談は、効いた人だけが発信します（生存者バイアス）。さらに、サプリを飲み始める時期は食事や運動を見直していることも多く、何が効いたかは区別できません。だから医学はRCT（ランダム化比較試験）で確かめます。「効きそう」と「効く」のあいだには、それくらい大きな距離があるのです。

✓ 明日からできること

- ✓ ネットで「血糖に効く」と紹介されているものは、まず疑ってかかる
- ✓ サプリは「薬の代わり」ではなく「足りないものを補う」発想で
- ✓ 今飲んでいるサプリは、必ず受診時にお伝えください

ドクターのひとこと

サプリを買う方を、私は否定しません。「自分で何とかしたい」という気持ちは切実だからです。ただ私の判断基準は「診察室で効いた方を見たことがあるか」。ソイプロテイン、クレアチン、マルチビタミン、オールブラン…これらは私自身が使い、患者さんにおすすめしているものです。お金と期待は、本当に役に立つものに使ってください。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。