

# 「コレウス・フォルスコリー」について

## コレウスってきくの？

コレウス・フォルスコリーには、脂肪を分解されると言われる成分が含まれていますが、私たちがコレウス・フォルスコリーを摂ったときに望ましい効果があるのかどうかは、今のところわかっていません。コレウス・フォルスコリーのダイエット効果を調べた研究では、①肥満の男性が摂取した場合、体脂肪量が低下したが、体重や筋肉量は変わらなかった。②やや太め～肥満の人が摂取した場合、体重に影響は認められなかった。という結果が報告されています。宣伝広告でよく見かけるダイエット効果や脂肪燃焼、筋肉アップなどに効くといえる十分な情報は見当たりませんでした。



## コレウスは安全なの？



コレウス・フォルスコリーの入った商品を使った人が体調不良を起こした報告があります。おう吐や下痢、軟便などが多く報告されていますが、中にはショック症状で救急はん送された事例もあります。コレウス・フォルスコリーに含まれる脂肪の分解を期待される成分が、実は下痢を引き起こす原因になっていると考えられています。摂取量も重要で、摂取量が多いほど下痢を起こす可能性が高くなります。全ての人が体調不良を起こすわけではありませんが、ひとりひとりの体質によっても違いますので、コレウス・フォルスコリーを利用する場合は体調の変化に十分気を付けてください。

## ダイエットしたいときは

健康的に痩せたり、体をひきしめるためには、バランスの良い食事と適度な運動、睡眠が大切です。誰しもダイエット効果や脂肪燃焼効果をうたった商品の宣伝に魅力に感じると思いますが、健康食品やサプリメントを摂取しただけで簡単に痩せられることはありません。まずやるべきことは生活習慣の見直しです。

### ● どうしてもコレウス・フォルスコリーの健康食品を利用したい場合

コレウス・フォルスコリーなどの健康食品を補助的に利用したいときは、薬剤師や管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなど専門的な知識を持った方に、ご相談ください。また、摂取量が多いほど体調不良を起こしやすいことから、摂取目安量は必ず守ってください。

### ● コレウス・フォルスコリーの商品を利用して体調の異常を感じた場合

すぐに利用をやめて、お近くの内科など、症状に応じた診療科を受診してください。病院へ行くほどの体調不良ではない場合は、保健所へ相談してください。いずれの場合においても、必ずパッケージに書いてある連絡先か購入したお店にも連絡してください。これはコレウス・フォルスコリーが「**指定成分等**」に指定されているため、販売元やお店はすべての健康被害を保健所などに届け出る義務があるためです。

## まとめ

コレウス・フォルスコリーを含む商品が、ダイエットをしたい女性や、体を引き締めたい男性が喜ぶようなイメージを宣伝して販売されています。しかし、それらの効果は今のところわかっていないばかりか、摂取して体調不良を感じた人が多いため、「**指定成分等**」に指定されています。効果を期待して簡単に利用するのではなく、生活習慣を見直した上で、本当に必要かどうかを冷静に判断しましょう。どうしても利用したいときは薬剤師や管理栄養士、アドバイザースタッフに相談した上で利用しましょう。



健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

