

2. 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪などの呼吸器感染症に対する予防効果を調査した結果（分類、簡易版）

現時点で効果が確認された報告がある（＋）または確認されなかった報告がある（－） 食品・素材			
新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス 感 染 症			
食品・素材名	（＋）	（－）	備 考
・ビタミン D	● *	●	*医療従事者対象・高用量の RCT1 報
・プロバイオティクス （乳酸菌・ビフィズス菌など）		●	
・ラクトフェリン		●	
インフルエンザ			
食品・素材名	（＋）	（－）	備 考
・茶（カテキン、テアニン等を含む）	● *	●	*前向きコホート研究
・ビタミン D		●	
風 邪 な の の 呼 吸 器 感 染 症			
食品・素材名	（＋）	（－）	備 考
・亜鉛	● *	●	*メタ：エビデンスの質は非常に低い
・エキナセア	● *	●	*メタ：エビデンスの質は低い
・エルダーベリー		●	
・オリーブ葉エキス		●	
・茶（カテキン、テアニン等を含む）	● *	●	*メタ：エビデンスの質は低い RCT：一部の症状発現率を低下
・朝鮮ニンジン（高麗人参）	● *		*咳のみ発現率低下（RCT1 報）
・ニンニク	● *	●	*用量不明（RCT1 報）
・ビタミン A		●	
・ビタミン C		●	
・ビタミン D		●	
・ビタミン E		●	
・プレバイオティクス （β-グルカン、オリゴ糖など）		●	
・プロバイオティクス （乳酸菌・ビフィズス菌など）	● *	●	*メタ：エビデンスの質は低い RCT：一部の症状発現率を低下
・ミドリムシ（ユーグレナ）		●	
・ラクトフェリン	● *	●	*メタ：エビデンスの質は低い

予防効果を検討した報告が見当たらなかった食品・素材			
ア～カ行の素材	サ～タ行の素材	ナ～ハ行の素材	マ行～ラ行 その他の素材
・大麦	・重曹	・納豆	・マヌカハニー
・海藻 (昆布、もずく、めかぶ)	・スィカズラ	・ニコチアナミン (大豆などの成分)	・みそ
・柿渋	・水素水	・ニコチンアミドリボシド、 ビタミン B3	・メラトニン
・クルクミン	・セイヨウキョウチクトウ	・ネトル	・ユーカリ
・グルタチオン	・セレン	・パパイヤ葉	・リコリス (甘草)
・月桃	・タイム	・フコイダン (海藻などに含まれる成分)	・リポポリサッカライド (LPS)
・ケイ素 (シリカ)	・大豆	・フランキンセンス (乳香)	・5-アミノレブリン酸 (5-ALA)
・ケルセチン	・タンポポ茶	・ペパーミント	・N-アセチルシステイン
・コロイド状銀製品	・チャーガ (カバノアナタケ)	—	・n-3 系脂肪酸
—	・ティートリー	—	・CBD (カンナビジオール)
	・鉄	—	—

なお、この情報は PubMed を用いて検索した結果を示しています。各食品・素材の摂取による予防効果およびその報告の有無は、罹患および症状の有無を指標として、情報確認を行っています。