

# シリカやケイ素の摂取は健康や美容によい??

～国民生活センターの調査・情報提供から～

## シリカやケイ素とは？

- ・シリカはケイ素（Si）を含んだ物質のことです。
- ・ケイ素は人の体内の微量ミネラルですが、**現時点**では一日当たり摂取が必要な量は明確になっていません。
- ・ケイ素は水道水や食品にも含まれています。さまざまな化学形態で存在していますが、吸収されやすいのは一部の形態とされています。
- ・骨の形成に関与していますが、**有効性について信頼**できる十分な情報は見当たらないとされています。
- ・妊娠中・授乳中の多量摂取に関しては、**避けたほうが良い**とされています。

## どんなものが売られているの？

シリカまたはケイ素を多く含むとされるペットボトル入りの飲料水や健康食品、水に入れてシリカまたはケイ素を多く含む水ができるというスティックなどの商品が、美容や健康に良いというたわれて販売されています。



## 専門家は 何て言っているの？



専門家

- ・ケイ素の摂取に関して、人における欠乏症があるのなら必要量が設けられているはずで、それが無いのは、**現時点では不足や欠乏することがおそれない**と考えられているからです。
- ・私たちは日常的に食品や飲料等からケイ素を摂取していますが、**健康食品やサプリメントからケイ素を摂取したときの有効性について、人における信頼できる科学的根拠（再現性があり、原因と結果の関係がしっかりとある研究結果）は見当たりません。**
- ・濃縮タイプの商品は、**摂取する成分の濃度（量）と頻度に注意**が必要です。

もっと詳しく知りたい方は・・・  
国民生活センターのHPをご覧ください。



まとめ

シリカやケイ素の摂取量は、通常の食事からの摂取で不足することはないと考えられており、多く摂取することの有効性については明確な情報は見当たりません。  
**商品を購入、利用するときには必要性をよく検討しましょう。**

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津1F

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373 MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp

HP、Twitter：「大津市保健所衛生課」で検索！



おぜんちゃん  
大津市食育推進キャラクター