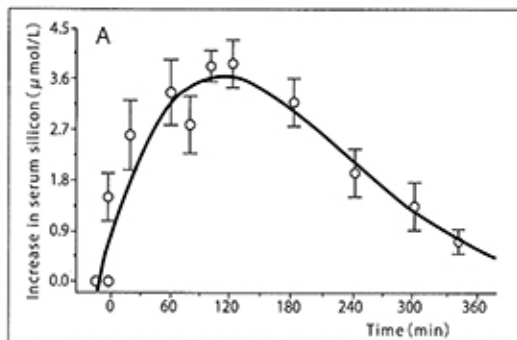


# 珪素の安全性

珪素は多くの健康食品とは違い、体内動態がわかっていて、  
遺伝毒性もない安全な食品成分である



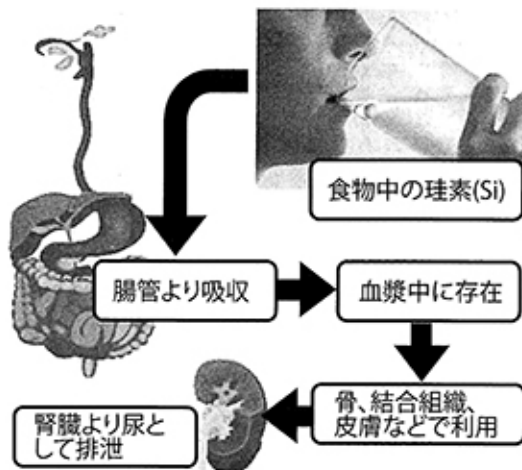
〈図23〉

珪素を食物として摂取すると、すみやかに血清中の珪素濃度が上昇し始め、120分でピークを迎え、その後徐々に減少していく

(出典:Ravin Jugdaohsingh et al, Am J Clin Nutr2002)

また、珪素の医薬品GLP(Good Laboratory Practice)〈※脚注参照〉基準安全性試験では、遺伝毒性がないことも確認されている。

- 珪素を食物から摂取すると、120分で血清中の珪素濃度が上昇し、3～9時間かけて尿中から排出される。
- これらのことから、食物由来の珪素が腸管からすみやかに吸収され、生体内で役割を果たし、役目を終えたのちに尿中から排出されると考えられる。
- 安全性が問題となっている一般の健康食品のほとんどは、このようなヒト体内での成分動態が不明瞭である。健康イメージの強いカカオポリフェノールですら、実は体内にはほとんど吸収されず、排出経路はほとんどわかっていない。
- それに比べ、珪素は確実に腸管吸収され、尿から排出されることから、その安全性がうかがい知れる。



〈図24〉

〈注〉

## GLP基準(Good Laboratory Practice)とは

1979年6月にアメリカで実施された化学物質に対する試験検査の精度確保、確認の信頼性を確保することを目的とした標準作業手順です。日本では「優良試験所基準」と訳され、食品衛生法の検査等にも適用されています。(非臨床試験:動物試験等 特に安全性試験の基準となる)