

米国でのサプリメント摂取、フィッシュオイル 9 倍に

米国ではサプリメント摂取は一般的である。本研究では、近年の米国成人のサプリメント摂取の傾向について調査した。

1999～2012年の米国における全国健康・栄養調査をもとに、連続横断研究を実施した。対象となったのは施設に入居していない米国成人で、2年のサイクルで7回実施された調査に参加した37,958人（平均年齢46.4歳、女性52%）であった。訪問聞き取り調査を行い、直前30日間に摂取したサプリメントについて質問した。回答率は74%であった。サプリメントの摂取率は1999～2012年にかけて一定で52%であった。種類別では、複合ビタミン剤・複合ミネラル剤の摂取率は1999～2000年では37%に対し、2011～2012年では31%と有意に低減した（差-5.7%、傾向の $P<0.001$ ）。一方で複合ビタミン剤・ミネラル剤以外からのビタミンDの摂取率は5.1%から19%へ（差14%、傾向の $P<0.001$ ）、フィッシュオイルの摂取率は1.3%から12%へ（差11%、傾向の $p<0.001$ ）と増大した。

したがって、米国成人におけるサプリメント摂取率は1999～2012年にかけて安定して推移していたが、種類別にみると複合ビタミン剤・複合ミネラル剤の摂取率は有意に減少し、様々な種類のサプリメントを摂取する傾向が強くなっており、なかでもフィッシュオイルの摂取率がおよそ9倍に増大していることがわかった。

出典：Journal of American Medical Association. 2016; 316(14): 1464-1474