

## NHK 総合放送 「ためしてガッテン」2011年6月29日放映内容について

NHK 総合放送の番組「ためしてガッテン」にて2011年6月29日に放映されました【肝臓の健康を守れSP】におきまして、ウコンの鉄分による肝炎への影響を放映されておりました。弊社の商品であります原種ウコン56をご利用のお客様には、この番組を御覧になり、不安をうけた方もいらっしゃるのではないかと思いますので、弊社の原種ウコン56についてご説明させていただきます。

番組の中では、多量の鉄分が含まれているウコンを使用した場合、鉄過剰の状態になり肝臓の炎症が悪化したという内容の放映がありました。鉄過剰の直接の原因が、一般のウコンの摂取によるものではないかと心配になるお客様もいらっしゃると思います。しかし、弊社の原種ウコン56の鉄分量は、下表に示すとおり、目安にしております1日あたりの摂取粒数30粒(3g)で1.25mgしか含まれておりません。

表1 原種ウコン56の3gあたりの鉄分含有量

商品名	鉄分含有量
原種ウコン56	1.25mg / 3g (約30粒)

C型肝炎患者の方の鉄分摂取制限量は6mgとされておりますが、原種ウコン56の1日あたりの目安であります約30粒の摂取量でもこの制限内ですので、弊社のウコンによって鉄過剰となるようなことは無いと考えております。

また、弊社では1997年から原種ウコン56を販売し、全国多数のお客様にご愛顧いただいておりますが、このような報告は受けておりませんのでどうぞ安心してご愛飲ください。ご参考までに、一般食品の100gに含まれる鉄分量を以下に示します。

表2 一般食品の100gに含まれる鉄含有量 (mg)

食品名	100g中の鉄分量
和牛肉かたロース(赤肉、生)	2.4mg
豚かたロース(中型種肉、赤肉、生)	1.3mg
えんどう(グリーンピース)	5.4mg
だいず(全粒 国産、乾)	9.4mg
糸引き納豆	3.3mg
豆乳	1.2mg
えだまめ(ゆで)	2.5mg
小松菜	2.8mg
ほうれんそう(葉、生)	2.0mg

※五訂増補日本食品標準成分表(文部科学省)より

表 2 は、五訂増補日本食品標準成分表より 100g 中の鉄分量を一部抜粋したものです。このように一般食品でも多かれ少なかれ鉄分は含有されており、原種ウコン 5 6 の一日に摂取される鉄分量と、一般の食品中の鉄分量との大差はなく、むしろウコン以外の食材の組み合わせで摂取される鉄分量によって過剰となるケースも考慮しなければなりません。

以上のように、弊社の原種ウコン 5 6 は、本放送の鉄分が多く含まれているウコンには該当しないものと考えております。

なお、肝臓に障害のある方や鉄制限を受けている方は、かかりつけの医師とご相談の上、ウコンをご利用されることをおすすめします。

沖縄ウコン本舗／株式会社 ネットリサーチ  
〒901-0305 沖縄県糸満市西崎町 4-16-11  
TEL : 098-840-9910 FAX : 098-840-9393  
<http://www.netresearch.jp/>  
admin@netresearch.jp