

資料1 シナモン中のクマリンについて

ドイツ連邦リスクアセスメント研究所（BfR：Bundesinstitut für Risikobewertung）

1 - 1 シナモンの過剰摂取：健康リスクが否定できない

Hohe tagliche Aufnahmemengen von Zimt: Gesundheitsrisiko kann nicht ausgeschlossen werden
(27.09.2006)

http://www.bfr.bund.de/cm/208/hohe_taegliche_aufnahmemengen_von_zimt_gesundheitsrisiko_kann_nicht_ausgeschlossen_werden.pdf

II型糖尿病などの際の血糖値を下げるダイエタリーサプリメントとして、シナモンカプセルが販売されている。安全性のデータがないまま長期にわたるグラム単位の摂取が勧められており、シナモンの血糖値低下作用も証明されていない。BfRは消費者保護の観点からリスク評価を依頼された。

シナモンのスパイスとしての少量使用には数千年の歴史があり、特に問題はない。しかしグラム単位で長期間摂取した場合のデータはない。シナモンには主にセイロンとカシアがあり、セイロンの方が肝障害の原因となるクマリンの含量が少ない。しかし調査の結果、メーカーは主にカシアを使用していることが示された。シナモンカプセルの推奨量を摂取した場合、EFSAによるクマリンのTDI（耐用1日摂取量）0.1 mg/kg/dayを超える。さらにクマリン以外にも、シナモンカプセルは妊娠女性にリスクとなる。動物実験では、シンナムアルデヒドは胎児に悪影響を及ぼすことが示されている。従ってBfRは、警告表示が必要だと考えている。シナモンから生じる可能性のあるスチレンは、検査した製品からは検出されなかった。

BfRでは、シナモンサプリメントは食品としてではなく、有効性を評価した上で医薬品として規制すべきであるとしている。

関連サイト：

シナモンの摂取量が多い消費者はクマリンの暴露量が多い

Verbraucher, die viel Zimt verzehren, sind derzeit zu hoch mit Cumarin belastet
(26.09.2006)

http://www.bfr.bund.de/cm/208/verbraucher_die_viel_zimt_verzehren_sind_derzeit_zu_hoch_mit_cumarin_belastet.pdf