

カフェインもタウリンも効果なし？ ユンケルは飲むだけ無駄!?

オイっす！ みっなさーん 生きてますかーっ!? 不景気に負けて血反吐、吐いてませんかーっ？

と、いうわけで今回は暑い時期に飲んでしまう人も多い、健康ドリンクについてちょいとばかり裏側をお話させていただこうかと。

あ、念のために言っておくと、健康ドリンク大好きな人、アレが無いと死んでしまうという人は読まない方がいいですよ。知らなければ良かったのに……と苦情を言われても困りますので、あしからず。

●知っているようで知らない健康ドリンクの実態

そもそも健康ドリンクってなんでしょう？ 実は明確な定義はありません。栄養ドリンク、健康ドリンクなどと名前が付いていますが、ほとんどが法的な意味ではただのソフトドリンク（清涼飲料水）、または酒類に該当します。

ユンケルとかゼナとか薬局の冷蔵コーナーでドヤ顔パッケージで並んでいるものから、レッドブルやオロナミンCのようなほとんどソフトドリンクのようなものまでさまざまです。

そんな健康ドリンクを選ぶ前に、何が入っていて何が効くのか知っておきましょう。

健康ドリンクの成分はざっとこんなところですよ

- ・タウリンやビタミンなどの健康補助成分
- ・高い健康ドリンクには様々な生薬の抽出エキス
- ・アルコール
- ・液糖（ガムシロップ）
- ・カフェイン
- ・添加物（香料、増粘多糖類や色素、安定剤諸々）
- ・水

前提として、薬局で販売される一般的な生薬に即効性のあるものはまずありません。また、漢方薬に即効性など期待する方が根本的に間違っています。漢方薬はあくまでゆっくりとした効き目のあるものです。

中にはある程度の即効性があるものもありますが、それらの生薬はほとんどが医薬品として認定されています。故にソフトドリンクや酒などの「食品」には入れることができません。（※厳密にいうと漢方には食品に入るものも医薬品であるものも存在します。また最近では、第2類医薬品に該当する健康ドリンクも存在しますが、一部漢方成分に準拠しただけで効果は今ひとつ、となっております）

ですので、健康ドリンクに含まれる生薬は即効性があるわけがないのです。というか真に疲労回復効果なんてすごい効き目のある生薬があったら各社が競うように使うわけですが……。売りの成分が各社バラバラということはどういうことか……お察しください（笑）。

では、タウリンなどの栄養素が効くのでしょうか？ こちらもありません。そもそもタウリンで元気になるならスルメでも食べていけばいいのです。スルメ食ってるオッサンが健康そのものならそれでいいのですが、残念ながら気のせいレベルです。ビタミン類も相当欠乏症を起こしていなければ即効性はありません。

そうすると残るはアルコール、カフェイン、液糖……ですが、これらに霊験あらたかな効能があるとも思えない。

今まで高いお金を出して健康ドリンクを買って満足していた人には申し訳ないのですが、どこにでもあるアルコール、カフェイン、液糖、この3つこそが元気の源です。

メカニズムは簡単。まず、アルコールもカフェインも単体ではそれほど効果はありません。しかしアルコールの血管拡張+体温上昇、カフェインの精神賦活作用+心拍数増加、液糖による血糖値の上昇。この3つが同時に起こると、ストレスで疲れが廻っている体は末梢の血流が鈍っているので、アルコールで血の巡りがよくなり、脳の血流もよくなりカフェインの効き目も高まります、さらにペットボトル症候群（急性の糖尿病）でおなじみの液糖は血糖値をグンと上げるので疲れた体には染み渡るような効果があります。

ちなみに添加物は増粘多糖類（キサンタンガム、グアーガムやペクチンなど）は品質の安定剤だけではなく、片栗粉よろしく液体にトロみを持たせ、色は生薬の抽出液の薄さがバレてしまうのでカラメル色素や天然色素で見た目をよりクスリっぽくすることでプラセボ効果を高めています。……〇〇のタネあかしをしようという意味ないわけですが。

これって要するに気の抜けた少量のビールにガムシロップをダバーっと、インスタントコーヒーをさじ2杯入れたものと健康ドリンクは同じ効果を持ちます。

●ヘルドクターが選ぶ、本当に効く健康ドリンク

さてと、困りました。栄養ドリンクの正しい選び方を紹介する記事で、全商品が不要という画期的なことになっているのですが、それでも「栄養ドリンク」や「元気を出す」という意味では、いくつか面白い商品が出てきているので紹介しましょう。

●『スパークリング BLACK BLACK』（ロッテ／実売 200 円程度）

健康ドリンクの効果がカフェインと糖類であるならば……と開き直った感じのドリンク。発売はお菓子のロッテ。パッケージも眠気対策にドライバーに愛用されるブラックブラックガムそのまま。別にガムを噛んでいればいだけの話ですが、メントール系の味にガムをそのまま液体にしたような味と香りでいろんな意味で目の覚める飲み物となっています。小さいながらも 100 ミリigramのカフェイン（コーヒー1 杯程度）を含み、眠気覚ましドリンクはどれもマズいコーヒー味なのでたまにはいいかもしれません。

●『超濃縮 Super 野菜1日これ1本』（カゴメ／実売 300 円程度）

こちらも製薬会社のものでなく食品会社のものですが、手軽に栄養補給をするという原点回帰の意味では最も栄養密度が高そう……ということで紹介。野菜の濃縮エキスなので栄養素が非常に多く、特にカリウムが際立って多くとれるので、高血圧の人や野菜不足の人には即効性すらありそうです。味も食品メーカーらしくできの悪いトマトジュースといったもので飲みやすく効きそうな味に仕上がっていて良い感じ。

●『ソルマックプラス』（大鵬薬品工業／実売 350 円程度）

ようやくドリンク剤っぽいものです（笑）。第2 類医薬品でカンゾウエキスを調べた限り一番多く含むドリンクということで紹介。カンゾウ（甘草）は漢方薬では珍しく効果が西洋医学的に分かっているもの。主成分であるグリチルリチン酸は肝機能を高め、アセトアルデヒドなどの有害な代謝物を排出することが分かっています。……まーかつてはグリチルリチン酸単品の薬も売っていたわけですが、今は薬事法改正で買えなくなったのもあり、これくらいしか無いという悲しい現実が。

● 『ルル麻黄湯』（第一三共ヘルスケア／実売 3 本入り 1000 円程度）

第2類医薬品であり、薬局売りの薬の中でも最も強力な賦活作用を持つドリンク剤となります。風邪の弾き始めに飲め……というだけあって強烈な味と臭いが駄目で、まったく飲めない人もいる強烈な薬臭のこのドリンクは、漢方の中でもキツめの麻黄湯の配合となっており、1本でもかなり強力な賦活作用と体温上昇、心拍上昇、を引き起こし免疫力に濁を入れます。ただしくれぐれも連用は禁物で、2~3本消費したら、1~2週間はインターバルを開けないと効果が無くなっていくどころか、臓器に対するダメージや頭痛などの副作用が上回って害となります。眠気覚ましや元気付けの使用は、規格外の使い方となるのでくれぐれもご注意の上で。

（文=へるどくたークラレ）