

新型コロナウイルス感染予防によいと話題になっている食品・素材
 まとめ (ver.20220823)

現時点で、新型コロナウイルスに対する予防効果を示した食品・素材の情報は見当たりません。

<インフルエンザ、風邪や上気道感染症などの予防効果を検討した結果の分類>

報告レベル **A : 現時点では報告はない**
 B : 効果が確認されなかった報告がある
 C : 効果が確認された報告がある

食品・素材名	更新日	インフルエンザ			風邪など		
		A	B	C	A	B	C
1 ビタミンD	2021/07/21		●	●		●	●
2 納豆	2022/03/02	●			●		
3 オリーブ葉エキス	2022/03/02	●				●	
4 マヌカハニー	2022/03/02	●			●		
5 水素水	2022/03/02	●			●		
6 プロバイオティクス (乳酸菌・ビフィズス菌など)	2021/07/21	●				●	●
7 ニンニク	2022/03/04		●		●		
8 ビタミンC	2021/07/21	●				●	●
9 タンポポ茶	2022/03/02	●			●		
10 プレバイオティクス (β-グルカン、オリゴ糖など)	2021/07/21	●				●	●
11 ケイ素 (シリカ)	2022/03/02	●			●		
12 ビタミンA	2021/07/21	●				●	
13 鉄	2022/03/04	●			●		
14 亜鉛	2022/03/04	●				●	●
15 セレン	2022/03/02	●			●		
16 エキナセア	2022/03/04	●				●	●
17 ラクトフェリン	2022/03/04	●					●
18 エルダーベリー	2022/03/02	●				●	
19 みそ、大豆	2022/03/02	●			●		
20 ニコチアミン (大豆などの成分)	2022/03/02	●			●		

<インフルエンザ、風邪や上気道感染症などの予防効果を検討した結果の分類>

報告レベル A：現時点では報告はない
 B：効果が確認されなかった報告がある
 C：効果が確認された報告がある

食品・素材名	更新日	インフルエンザ			風邪など		
		A	B	C	A	B	C
21 緑茶 (浸出液)	2022/03/04			●	●		
22 カテキン (緑茶などの成分)	2022/03/04		●		●		
23 海藻 (昆布、もずく、めかぶ)	2022/03/02	●			●		
24 フコイダン (海藻などに含まれる成分)	2022/03/02	●			●		
25 重曹	2022/03/02	●			●		
26 CBD (カンナビジオール)	2022/03/02	●			●		
27 タイム	2022/03/02	●			●		
28 ユーカリ	2022/03/02	●			●		
29 ティートリー	2022/03/02	●			●		
30 ミドリムシ (ユーグレナ)	2022/03/02	●				●	
31 フランキンセンス (乳香)	2022/03/02	●			●		
32 ペパーミント	2022/03/02	●			●		
33 スイカズラ	2022/03/02	●			●		
34 月桃	2022/03/02	●			●		
35 パパイヤ葉	2022/03/02	●			●		
36 ネットル	2022/03/02	●			●		
37 リポポリサッカライド (LPS)	2022/03/04	●			●		
38 大麦	2022/03/02	●			●		
39 チャーガ (カバノアナタケ)	2022/03/02	●			●		
40 柿渋	2022/03/02	●			●		
41 5-アミノレブリン酸 (5-ALA)	2022/03/02	●			●		
42 朝鮮ニンジン (高麗人参)	2022/03/02	●			●		
43 セイヨウキョウチクトウ	2022/03/04	●			●		
44 コロイド状銀製品	2022/03/04	●			●		
45 リコリス (甘草)	2022/03/04	●			●		

<インフルエンザ、風邪や上気道感染症などの予防効果を検討した結果の分類>

報告レベル A：現時点では報告はない
B：効果が確認されなかった報告がある
C：効果が確認された報告がある

食品・素材名	更新日	インフルエンザ			風邪など		
		A	B	C	A	B	C
46 ニコチンアミドリボシド、ビタミン B3	2022/03/04	●			●		
47 グルタチオン	2022/03/04	●			●		
48 N-アセチルシステイン	2022/03/04	●			●		
49 ケルセチン	2022/03/04	●			●		
50 クルクミン	2022/03/04	●			●		
51 メラトニン	2022/03/04	●			●		

なお、この情報は PubMed を用いて検索した結果を示しています。各食品・素材の摂取による予防効果およびその報告の有無は、罹患および症状の有無を指標として、情報確認を行っています。