



## 今回のテーマ

# サプリメント活用術



健康志向の高まりやマスコミの影響も手伝い、サプリメントや健康食品と呼ばれるものが広く認知され、近年利用率も高まっています。コンビニやスーパー、インターネットでも購入でき、より身近に入手できる環境となっています。一方で、健康食品の利用との関連が疑われる健康被害の報告も後を絶ちません。正しい知識を身に付け、安全かつ上手に利用しましょう！

### サプリメントとは？

正式な名称は「ダイエタリー・サプリメント」。「食事を補う」という意味をもっています。つまり、普段の食生活で不足する栄養素を補給し、健康の保持・増進を目指すものです。

しかし、一般的に「サプリメント」「健康食品・飲料」「栄養補助食品」などと呼ばれるものは、日本では一般食品に分類され、明確な定義や国の基準は設けられていません。

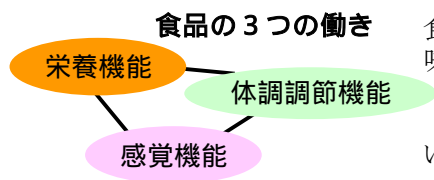
健康食品の中でも国が制度化している食品が「保健機能食品」です。医薬品と一般食品の中間に位置し、国が有効性及び安全性について定めた基準に従った、あるいはその基準に基づき評価されたものです。

健康食品			医薬品 (医薬部外品含む)
基準なし	基準あり		
いわゆる健康食品	保健機能食品		
	特定保健用食品	栄養機能食品	
一般食品に分類 機能や保健の効果、医薬品 的な効能・効果の表示は 一切できない 栄養補助食品、栄養強化 食品、サプリメントなど	有効性及び安全性等に関する科学的根拠が、消費者 庁により審査、許可を得 て販売できる 特定の保健の用途を表示 可能	栄養成分の補給を主な目的 として摂取する人に対し て、その機能を表示し ている食品 国への届出や審査は不要 で、規格基準に基づき製 造者が自己認証	薬事法で規定され、病気の 診断、治療や予防の目的 で使用 医薬品に準ずる目的を持ち、 かつ人体に対する作用が緩 和なものが医薬部外品



※ 以下、本文中の「健康食品」とは「保健機能食品」を除く

### 食事代わりにサプリメント？



食事をすることは、単に栄養を摂って生命を維持する(栄養機能)というだけでなく、味や香り、食感を楽しみ、食べることを楽しむ(感覚機能)、健康を維持するために生理機能の変調を修復する(体調調節機能)という3つの働きを持っています。

サプリメントや健康食品は体調調節機能を重視した食品であり、いろいろな食物を組み合わせる調理や加工した食事の代わりにはなりません。

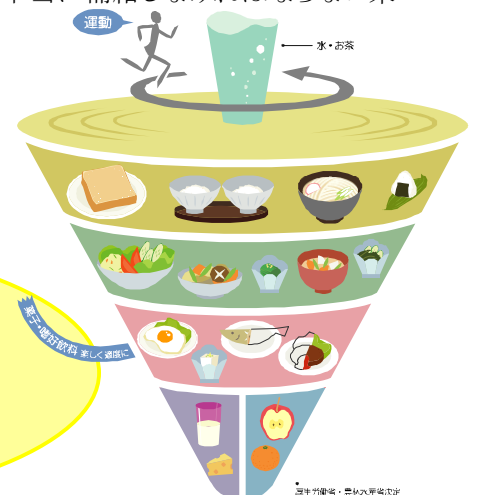
### サプリメントはみんなに必要？

「現代人はストレスにさらされている」「今の野菜は昔に比べて栄養が少ない」などとサプリメントや健康食品を利用しなければ健康を脅かされるかのような文句が多く見られます。しかし、実際には普段の食事から身体に必要な栄養成分を摂ることは十分可能です。まずは、土台となる食生活の見直しや改善を！！その上で本当に補給しなければならない栄養素があるのかを考えましょう。

サプリメントの普及に伴い、子供への利用拡大が懸念されています。子供にとっての食事は、生活の中での大きな楽しみであり、情緒や社会性を養う場でもあります。この時期に養う食習慣はこれからの人生の基礎です。1日3回の食事+補食としてのおやつを充実させましょう。



食生活の見直しには「食事バランスガイド」が参考になります！食事の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくイラストで示したものです。詳しくは農林水産省、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
食通信 No.133にも掲載しております。



## 体に良い成分だからサプリメントでたくさん摂る？

体に必要な成分であっても、摂り過ぎると健康に悪影響が出る場合もあります。サプリメントは簡単に特定の成分を摂取できるだけに、一歩間違えると過剰に摂取してしまうという危険もはらんでいます。利用の際は、商品に表示されている摂取量を厳守しましょう。また、複数のサプリメントや健康食品を利用する場合には同じ成分が重複していないかの確認も必要です。



## サプリメントは薬の代わりになる？

見た目に似ていたり、同じ成分を含んでいても、サプリメントと医薬品は全く別の物です。

	薬	サプリメント
対象	主に病気の人 治療が目的	主に健康な人 治療には使えない
品質	法律によって細かく管理され一定品質の製品を製造。成分の分析法も示され、製品に含まれる成分量が明確。	規制が緩く、同じ名称でも含有成分がまちまちであったり、分量が不明なものもある。
科学的根拠	安全性や有効性の試験がガイドラインに従って実施され、製品としての治療効果・効能が確認されている。	科学的な研究データが少なく、製品としての安全性・有効性が明確でない人に対する製品を使った試験を全く実施していないものも多い。
利用環境	医師や薬剤師など専門家の指示・アドバイスの元利用	消費者の自己判断で利用

### 注意！！

治療中の方は、サプリメントや健康食品の成分が服用中の薬の効き目を強めたり弱めたりするなど、治療の妨げとなる場合があります。また、妊娠・授乳中の方、アレルギー体質の方も利用は慎重に。かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。



## サプリメント選び 表示・広告のチェック

仕事柄食生活が不規則な方、お酒を頻繁に飲む方などは、どうしても食事だけでは十分な栄養素の摂取が難しいのも確かです。食生活の見直しと同時にサプリメントの利用も考えてみましょう。

製品を選ぶ際には、表示や広告をしっかりチェック！

- \* 製造者や販売者などの名称や原材料名の表示はありますか？
- \* お客様相談窓口などの連絡先が記載されていますか？
- \* 栄養成分やその他の成分量が表示されていますか？
- \* 摂取方法や摂取量、使用時の注意点など必要な情報が記載されていますか？
- \* 安全性や品質を始め、表示や広告の内容は科学的な根拠に基づいていますか？

さんもおすすめ



食品だから安全

## サプリメント選び サプリメントの性能を見る

サプリメントには明確な基準がないため、残念ながら製品によって品質にも差があります。それを判断するのに役立つのがパッケージに書かれた表示。原材料名に注目しましょう。

### \*原料が天然由来中心である

天然由来の栄養素は、合成品に比べて体内での吸収率や働きが良く、実際の食物に近いというメリットがあります。天然由来の原料を使用した場合には、「酵母」「大豆」「アセロラ果汁」といったように、食品に近い名前が記載されます。これに対し、「ビタミンC」「ビタミンB2」など栄養素の名称が直接記載されている物は原料が合成であるということになります。

ただし、天然由来の原料で作られた製品は、価格が高いこと、また飲む錠数やカプセル数が多くなってしまうこともあるというマイナス面もあります。

### \*添加物の使用は必要最小限である

JAS法により“原材料は多いものから順番に記載する”というルールが決まっています。つまり、原材料名の最初の方に添加物の名前が並んでいる場合、その製品は肝心の栄養素よりも添加物の方が多く入っている可能性が高いということになります。



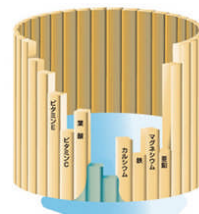
(財)日本健康・栄養食品協会が品質や製品の規格を保証している健康食品に付けられるマークです。(効果を保証しているものではありません。)安全性の確保という点では安心してご利用いただけます。

名称	ビタミン加工食品
原材料名	酵母、大豆胚芽、魚肝油、ローズヒップ、とうもろこし、大豆油、人参、カキ殻、レモン、パセリ、セルロース、ビタミンC
内容量	60粒
賞味期限	2010.10
保存方法	高温多湿を避けて保管してください
販売者	株式会社 △△食品 東京都新宿区□□ 0120-00-****

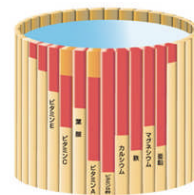
## サプリメント選び ベースサプリメント

体内で栄養素は単独で作用しているわけではなく、栄養素同士が助け合いながら働いています。ある効果をねらってひとつの栄養素だけをせっせと補給しても、その働きを助ける栄養素が不足していれば意味がありません。ですから、個別の栄養素ではなく、不足しがちな栄養素をまとめてバランス良く補給しようというのが「ベースサプリメント」という考え方。「マルチビタミン&ミネラル」「マルチビタミン」「マルチミネラル」といったものがこれに当たります。

『栄養素が不足しているのは確かだが、どれを選べばいいのか分からない』という方は、このベースサプリメントからスタートすることをおすすめします。また、目的や悩みのある方は、このベースサプリメントに個別の栄養素をプラスして利用してもよいでしょう。



<現代の食生活>



<栄養素を補うと……>

## サプリメント選び 目的別

### ●タバコを吸う方

喫煙者の発ガン率が高いのはよく知られています。抗酸化力を高めることがガン予防の基本です。また、タバコを吸うと体内のビタミンCが大量に消費されます。

- ★ビタミンE
- ★ビタミンC

### ●野菜不足の方

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などの大切な補給源です。特に緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンは、不足すると風邪を引きやすくなる、夜間の視力低下などが見られます。

- ★ベータカロテン
- ★食物繊維

### ●スポーツをする方

エネルギーの生産・代謝能力をアップさせましょう。クエン酸は疲労回復を促進します。

- ★ビタミンB1
- ★鉄
- ★クエン酸



### ●便秘しがちな方

便のカサを増すことで腸のぜん動運動が活発になります。また、腸内の善玉菌を増やすと腸の働きが良くなります。

- ★食物繊維
- ★乳酸菌
- ★オリゴ糖



### ●よくお酒を飲む方

アルコールによる抗酸化物質の破壊や利用障害、ビタミンB1の利用・吸収障害がみられます。また、肝臓の解毒機能を高めましょう。

- ★ベータカロテン
- ★ビタミンB1
- ★ウコン

### ●ダイエットをしている方

食事量を減らすと不足しがちなビタミン、ミネラルを中心に補います。ビタミンB群は効率の良いエネルギー産生や老廃物の代謝に役立ちます。

- ★ビタミンB群
- ★カルシウム
- ★鉄



### ●イライラしがちな方

ストレスは体内のビタミンCを大量に消費します。脳のエネルギー源であるブドウ糖の代謝や神経伝達をスムーズにするとイライラ解消に役立ちます。

- ★ビタミンC
- ★ビタミンB1
- ★カルシウム
- ★マグネシウム



※あくまでも、サプリメントは『補助』として使用するようにしましょう！ また、利用していて体の具合が悪くなったり、「おかしいな…」と感じたら、すぐに利用を中止し、医療機関を受診しましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制) 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
 ◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 栄養士：為政・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・田中・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内