



2021

3月の健康コラム

Vol.144

サプリメント

サプリメントとは？

サプリメントとは、健康食品に分類される食品で、健康食品もサプリメントも法律上の定義はなく、健康の維持増進のために利用されています。ビタミンやミネラルなどの健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し錠剤やカプセル状にしたものです。アメリカでは Dietary Supplement 「従来の食品・医薬品とは異なるカテゴリーの食品で、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブ等の成分を含み、通常の食品とは紛らわしくない形状（錠剤やカプセルなど）のもの」と定義しています。



図：健康食品・保健機能食品・医薬品の分類¹⁾を参考に作図

機能性表示食品：機能性をわかりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者が商品の正しい情報を得て選択できるようにしたもので、消費者庁が定めたガイドラインに沿っているもの。

栄養機能表示食品：特定の栄養成分の補給のために利用される食品で栄養成分の機能を表示するもので、国の許可申請や届け出は不要なもの。

特定保健用食品：食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行うもので、消費者庁が特定の商品で審査、許可した内容で表示が可能なもの。

サプリメントの利用目的

健康の維持、栄養成分の補給、疲労回復、ダイエット、病気の予防だけではなく、約5%は病気の治療目的に利用されています。

サプリメントの種類

サプリメントは各社メーカーからいろいろな種類が多く販売されており、役割や目的によって大きく3種類に分類されます。

① ベースサプリメント

体に必要なビタミンやミネラル、アミノ酸、食物繊維、DHA や EPA などを補います。ビタミンはビタミン B1 やビタミン B2、ミネラルは鉄分や亜鉛など単体で販売されるものやビタミンを全て含んでいるマルチビタミンという形で販売されることもあります。

② ヘルスサプリメント

健康維持や美容などのために利用するイソフラボン、ローヤルゼリー、プロポリス、セサミン、カテキンなどがあります。

③ オプションサプリメント

ウコン、マカ、ブルーベリー、グルコサミンなどは体調の回復のために利用されます。

価格の違いは？

素材や含有量、素材や天然かによっても違います。一粒当たりの含有量の違いなどで同じ成分の商品でも価格が変わります。そしてサプリメント成分を無駄なくするための加工がされていれば、その分価格は高くなります。

免疫力をアップする加工法

タイムリリース加工

タイムリリースとは、体内に入って胃から時間差で徐々にとけていくことです。ほとんどのビタミンは摂取してもすぐに尿として体内から排出されてしまいます。出来る限り長く体内に留めることを目的として、長時間効果を発揮できるように加工したものです。

キレート加工

ミネラルはとても吸収が悪いので、腸に届いて吸収されるのはわずか数パーセントです。そのミネラルの吸収率を高めるために、アミノ酸のコーティングを行い「キレート化合物」になることで吸収されやすくなります。

天然成分と合成成分の違いは？

天然成分・・・食物由来なので、身体に無理なく吸収される。

合成成分・・・時期や天候に左右されることなく、いつも同じ品質を保つことができる。

利用状況

サプリメントの利用状況は年々増加し、最近では約3割の人が毎日サプリメントを利用している状況です。また以前サプリメントを利用したことがある方は8割もいます。さらに大人だけでなく、子供用のサプリメントもあり、身体の成長や脳の発達のために、約8～10%程度の親が子供にサプリメントを与えています。

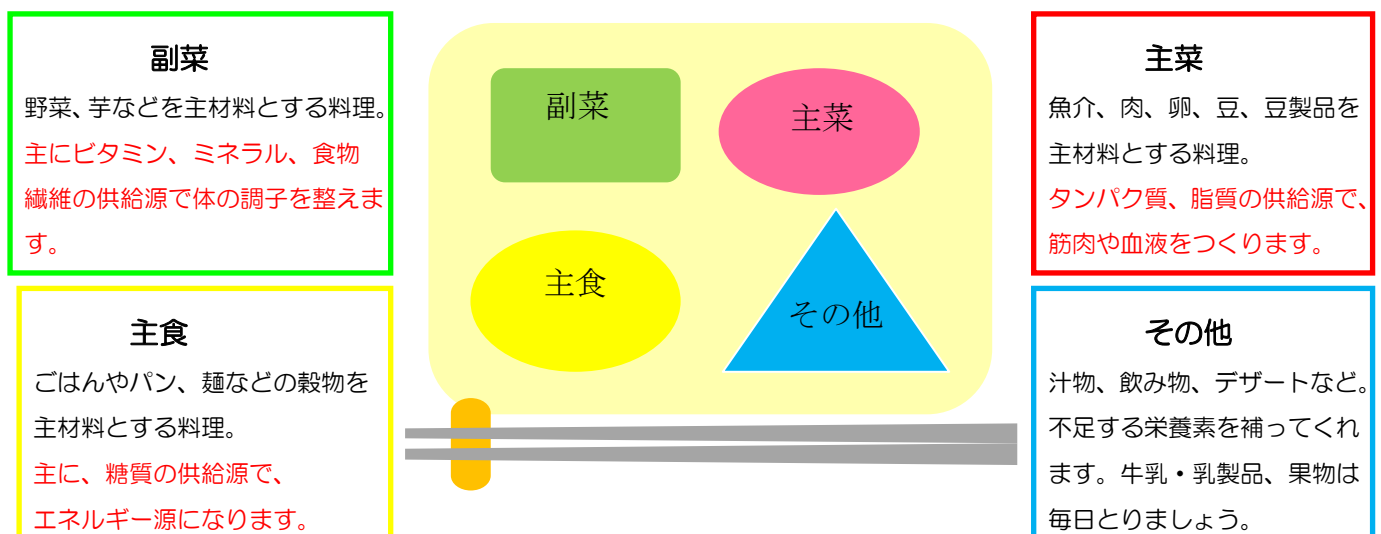
購入前に気をつけること

サプリメントの情報はTVや雑誌、インターネットなどで情報が氾濫しています。まずは購入する前に、ご自身に本当にサプリメントが必要かを考えてみましょう。

まとめ

サプリメントの利用前にまず毎日の食事から野菜、果物、乳製品、魚などを食品から取り入れるようにすることが大切です。まずは食事内容や食生活事態を見直し、あくまでも補助的に使用しましょう。

～ 毎食は難しくても1日1食はバランスの摂れた食事を心がけましょう。～



井上病院附属診療所 健診センター 文：小田 友里

