



2017

# 9月の健康コラム

Vol. 102

## サプリメント

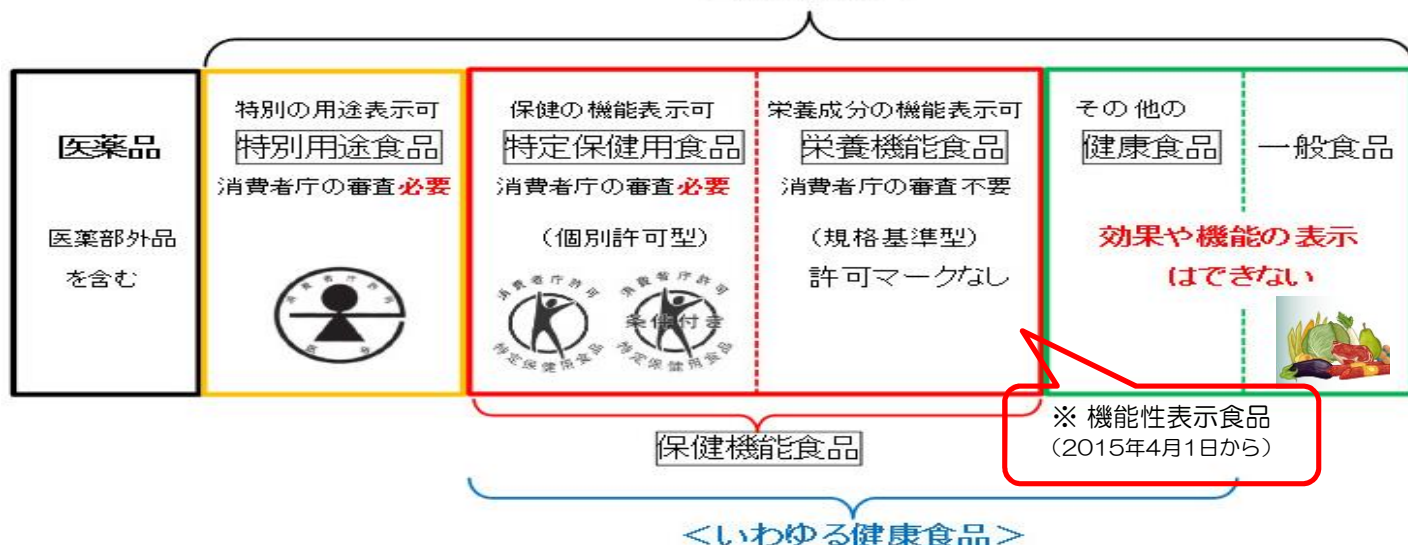
### サプリメントって何 ??

 簡単にいうなら・・・「**栄養素を手軽に補う食品**」です。  
食生活の変化などで、栄養が偏りがちになっている現代人。サプリメントは、足りない栄養素を補う食品であり、ビタミン・ミネラル・ハーブ・アミノ酸等の成分を含む栄養補給のための食品です。ほとんどの人が知っている言葉ですが、その用語に行政的な定義はありません。

### サプリメントと医薬品との違いは ??

 **サプリメントは健康の維持に、医薬品は病気の治療や症状の緩和のために飲みます。**  
**医薬品**は、医薬品医療機器等法（旧・薬事法）という法律に基づいて厚生労働省が認可しています。特定の病気の治療や症状の緩和を目的にしたもので、即効性がある反面、副作用もあります。  
**サプリメント**は、病気の予防やダイエット、美容、筋肉増強など様々な目的に合わせて長期的に摂るものです。即効性はなく、普段から継続して飲み続けることで不調を招かない健康な身体をつくるためのものと言えます。

#### < 食品全般 >



■ ■ : 国が制度を創設して表示を許可しているもの

※機能性表示食品：一定条件を満たせば、事業者の責任で機能性表示が可能  
消費者庁への届出制、許可マークなし

 米国ではDietary Supplement（ダイエタリー・サプリメント）を「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、通常の食品と紛らわしくない形状（錠剤やカプセル等）のもの」と定義しています。

また、「病気を“診断する”、“予防する”、“治療する”、“軽減する”」などの表現は許されていません。

ヨーロッパでも同様のものをFood supplementと定義しています。

## <疑問を解決して、正しくサプリメントを摂りいれましょう！>

### ①サプリメントに副作用はあるの？



通常は食品なので副作用の心配はありません。ただし、食品アレルギーのある方や、体調・体質によって不調が現れることもあります。原材料や注意事項を確認しましょう。また、医薬品と併用できないサプリメントもあるので、注意しましょう。

### ②どれくらいの期間で体調の変化が分かるの？



早くわかる場合もありますが、ほとんどは1カ月以上の日数が必要です。食事で健康づくりしていく場合と同様に、サプリメントも徐々に体質改善に役立つものなのです。さらに、人それぞれ体質や健康状態が異なるので、個人差もかなりあります。



### ③たくさん摂ると、より健康のために良いの？



むやみに目安量より多く摂ったからといって、健康効果が高まったり、早まることはありません。目安量を毎日続けて使用することで、徐々に健康改善に役立つのです。また、過剰に摂らない方がよいものもありますので、注意しましょう。

### ④1日のうちでいつ摂るのが良いの？何で飲めば良いの？



サプリメントは食品のため、いつ摂っても構いません。一般的には、食後に飲むのが吸収率もよく、胃への負担も少なくなるのでおすすめです。飲むタイミングが表記されていないのは、健康食品は医薬品医療機器等法の規制で禁止されているからです。これには医薬品と誤解されることを防止する意図があります。

●1日1回の使用の場合は、夕食後がおすすめ

●1日2回～数回使用したい時

①朝の使用がおすすめのもの

- ・脂溶性のビタミンEやカロテノイド系のサプリメント
- ・活力をつくり元気になるためのサプリメント

②夕方から夜にかけての使用がおすすめのもの

- ・水溶性のビタミンBやC、ミネラル系のサプリメント
- ・リラックス効果の期待できるサプリメント



●水または白湯で飲むのが一番です。

脂溶性のビタミン類（A・D・E・Kなど）は牛乳でもOKです。

ミネラル類は、吸収率もアップさせてくれるクエン酸ジュースでもOKです。

●ハーブ系のサプリメントは、食後に飲むと食事の影響で効果が薄れてしまうので食間に飲む方がよいものもあります。



### ⑤サプリメントの賞味期限はどれくらい？



賞味期限とは未開封の状態で品質が保持できる目安です。

開封後は湿度の影響も受けるため、できる限り早め（半年以内）に使用しましょう。長く保管する場合は、直射日光を避け、常温で湿気の少ない涼しい場所に保管しましょう。



### ⑥サプリメントケースでの保存期間はどれくらい？



市販のサプリメントケースは、長期の保存に適していません。湿気に弱いサプリメントも多いので、ボトルなどから移し替えたら、1～2日以内に使用しましょう。また、ケースに移し替えて数日が経過し、色や匂いに変化が見られたら使用はやめましょう。



### ⑦食事に含まれる栄養が吸収されにくくなるの？



サプリメントの栄養素はもともと食事に含まれているものなので、食事からの栄養吸収に悪影響を与えることはありません。むしろ、栄養素は数種類が助け合って働くので、サプリメントを食後に摂ることで、サプリメントだけでなく食事に含まれる栄養素の吸収も良くなると考えられます。

### ⑧値段の高いサプリメントの方が効果があるの？



ある程度価格は参考になりますが、質の高さが値段に比例するとは限りません。価格は参考程度にすると良いでしょう。

### ⑨価格の違いは何？



素材や含有量、加工されているかで値段が変わります。

素材が天然か合成かによって違います。1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、サプリメントの成分を無駄なく吸収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。

#### <吸収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、体内に入ってから時間差で徐々に溶けていくことです。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。でき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。



### ⑩天然成分と合成成分の違いは？



原材料の欄に「ビタミンA、ビタミンC」など、成分の名前が記載されている場合は、その成分が合成で作られたものである可能性が高いです。

天然成分が使用されている場合には、野菜や果物、ハーブ、植物油の名前が書かれています。

#### <天然成分> 食品由来なので、身体に無理なく吸収される

●メリット : さまざまな栄養素の相乗効果が期待でき、身体に無理なく吸収される

●デメリット : 高価である。時季や天候により収穫量が左右され、加工が難しいため大粒になったり量が多くなったりしがちである。また、匂いや味にくせがある場合がある。



#### <合成成分> 時季や天候に左右されことなく、いつも同じ品質を保つことができる

●メリット : 安価である。常に同じ品質を保つことができ、不純物が少ない

●デメリット : 人工的な栄養素しか含まれない。身体へのなじみの良さが天然成分に劣る。

## <基本のサプリメント>

まずは、ベースサプリ（ベース＝基礎）となる栄養素で栄養バランスを整えましょう。

ビタミン・ミネラルなどの栄養素は、1種類だけでは体内で機能を発揮することはできません。

「土台となる栄養素の効果は、最も摂取量の少ないものが基準となる」と提唱された

【ドベネックの桶】という法則があります。

それぞれの栄養素の摂取量を桶の板、中にためる水を

健康効果とします。バランス良く全ての栄養素が必要量

そろっていれば、たくさんの水をためることができます。

一つでも少ないものがあれば、たとえ他の栄養素をたくさん

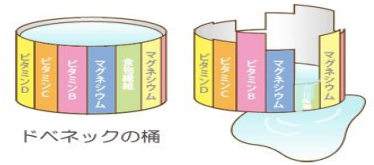
摂ってもその効果は得られないとされています。

色々な栄養をバランスよく摂れるマルチビタミン・ミネラルは、栄養バランスを整えてくれる

理想のサプリメントです。ベースサプリメントで健康の土台作りから始めましょう。

★ビタミンは、みんなそろって効果倍増！

★ミネラルは、ビタミンと手を組んで体の調子を整える！



## <おすすめのサプリメント>

◎：特におすすめ ○：おすすめ

|          |                        | ビタミン・ミネラル・その他 |         |           |      |      |       |      |         |        | ハーブ系        |      |      |        |     |
|----------|------------------------|---------------|---------|-----------|------|------|-------|------|---------|--------|-------------|------|------|--------|-----|
| 目的別カテゴリー | おすすめのサプリメント<br>あなたのお悩み | マルチビタミン       | マルチミネラル | コエンザイムQ10 | αリポ酸 | セラミド | コラーゲン | レシチン | DHA・EPA | ビフィズス菌 | ギンコ（イチチョウ葉） | ニンニク | 高麗人参 | イソフラボン | 月見草 |
| バイタル     | コリ・冷え                  | ◎             | ○       | ◎         | ○    |      |       | ○    | ○       |        | ◎           | ○    | ◎    |        |     |
|          | 貧血気味                   | ◎             | ◎       | ○         |      |      |       |      |         |        |             |      |      |        |     |
|          | お疲れ気味                  | ◎             | ○       | ◎         | ○    |      |       |      |         |        |             | ◎    | ◎    |        |     |
|          | タバコ                    | ◎             | ○       | ○         |      |      |       |      |         |        |             |      |      |        |     |
|          | 酒豪                     | ◎             | ○       | ○         | ◎    |      |       |      |         |        |             |      |      |        | ○   |
| アンチエイジング | 若々しく                   | ◎             | ◎       | ◎         | ◎    | ○    | ○     | ○    | ○       |        | ○           |      |      | ○      |     |
|          | さらさら～                  | ○             | ○       | ○         |      |      |       | ◎    | ◎       |        | ○           | ◎    |      | ○      | ○   |
|          | 血圧気になる                 | ○             | ○       | ◎         |      |      |       | ○    |         | ○      | ○           | ○    | ○    |        |     |
| ビューティー   | カサカサ                   | ◎             | ○       |           |      | ◎    | ◎     |      |         | ○      |             |      |      |        | ○   |
|          | 肌荒れ                    | ◎             | ◎       | ○         | ○    | ◎    |       |      |         | ○      |             | ◎    |      |        | ◎   |
|          | ホルモンバランス               | ◎             | ○       |           |      |      |       |      |         | ◎      |             |      |      | ◎      | ◎   |
| タイエイト    | 毒素排出                   | ○             | ◎       | ◎         | ◎    |      |       |      |         | ◎      |             |      |      |        | ○   |
|          | 代謝UP                   | ◎             | ○       | ◎         | ◎    |      |       | ◎    | ◎       |        |             | ◎    | ◎    |        |     |
|          | 運動効率UP                 | ◎             | ◎       | ◎         | ○    |      |       |      |         |        |             | ◎    | ◎    |        |     |
| 季節       | 花粉でつらい                 | ◎             |         |           |      |      |       | ○    | ○       | ◎      |             |      |      |        | ◎   |
|          | アンチ紫外線                 | ◎             | ◎       | ◎         | ◎    | ◎    | ○     |      |         |        |             |      |      |        |     |



サプリメントは、あくまでも食品です。

まずは規則正しい食生活と運動習慣を！

そして、サプリメントを安全に使用し、健康維持に努めましょう！

井上病院附属診療所 健診センター

文：管理栄養士

古屋 麻起子

