

# 私と健康 サプリメント

## ① サプリメントの基礎知識 Supplement Supplement Supplement Supplement Supplement

### ❖ サプリメントってなに？

サプリメントは、食事で不足しがちな栄養を補う食品で、「栄養補助食品」「健康食品」「機能性食品」などとも呼ばれます。明確な定義はありませんが、ほとんどは錠剤・カプセル等の形をしています。

*Supplement*  
a thing that is added to sth else to improve or complete it.

### ❖ 日米サプリメント事情 -----

#### <アメリカ>

昨今のサプリメントブームの先駆けはアメリカであり、日本はそれを追う形となっています。国民健康保険のような公的制度がないアメリカは医療費が高く、アメリカ人は日頃の健康管理に気をつけていて、成人の60%以上がサプリメントを使用しているとも言われます。

そんなサプリメント先進国アメリカでは、法律でサプリメントが**食品と薬の中間的存在**として定義されるとともに、科学的データ、検査方法、臨床試験結果など詳細な情報提供が義務付けられています。

#### 日米それぞれにおけるサプリメントの位置づけ

日  
食品 ----- 医薬品

米  
DSHEA法  
食品 ----- 医薬品

#### <日本>

日本の法律ではサプリメントは**単なる食品**に分類され、医薬品のような厳しい規制はありません。食品として安全であれば、品質がどうあれサプリメントと名乗ることができます。ただし、あくまで「食品」であるため、「〇〇に効く」「やせる」など効果・効能の表示は薬事法違反となります。

こうした背景から、粗悪な製品が多く流通し、暗に効果を謳う薬事法ギリギリの広告を出すメーカーも存在するなど、消費者に提供される正確な情報が少ない状況となっているのです。

### ❖ 保健機能食品とは？ -----

日本でも、消費者が正しい情報提供に基づいて食品の選択ができるよう、平成13年に保健機能食品制度が制定されました。これにより、一定の条件を満たした製品は**保健機能食品**として健康や栄養に関する情報を表示することが可能になりました。保健機能食品は、以下の2つに分類されます。

医薬品 <small>医薬部外品を含む</small>	保健機能食品		その他の食品  健康食品
	栄養機能食品	特定保健用食品	
	規格基準型	個別許可型 規格基準型	

グレーの部分がいわゆるサプリメント

#### (1) 特定保健用食品 (通称：トクホ)

身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品です。基本的には国において有効性や安全性の科学的根拠に関する審査を受け、厚生労働大臣の許可を得て、「おなかの調子を整えるのに役立つ」などの保健効果が期待できる旨を表示することができます。許可を受けたものには、左上のような許可証票がつけられています。



#### (2) 栄養機能食品

栄養機能食品とは、高齢化やライフスタイルの変化等により、通常の食生活を行うことが難しく1日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用してもらうための食品です。1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定めた上限・下限値の規格基準に適合している場合、その栄養成分の機能の表示ができます。こちらは国への許可申請や届出は必要ありません。

はみだし  
すてーじ

一郎、次郎、アルフレッドの三人はたいそう仲のよい兄弟でありました。

(経・4 ラッシー)

# を考える

最近何かと話題のサプリメント。読者のみなさんの中には愛用している方もいらっしゃることでしょ。今回の私と健康では、そんなサプリメントについて考えてみます。  
(ぶっち)

## Supplement

### ② サプリメントの種類 *Supplement Supplement Supplement Supplement Supplement Supplement*

京大周辺のコンビニや薬局でも様々なサプリメントを見かけることができます。ここでは、それらのサプリメントのうち代表的な例を見てみましょう。

#### ビタミン系

ビタミンB……エネルギー産生を助ける  
ビタミンC……皮膚粘膜の健康維持を助ける  
ビタミンE……抗酸化作用を持つ など

最もポピュラーなサプリメントです。また、ビタミン数種を配合したマルチビタミンという製品も多く出回っています。

ビタミンは体の機能を正常に保つために必要な栄養素で、水溶性と脂溶性に分かれます。水溶性ビタミン（B群・C）は多量摂取しても体外に排出されるので安心ですが、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）は大量に取ると過剰症を起こす場合もあります。

#### ミネラル系

鉄……赤血球を作るのに必要  
亜鉛……味覚を正常に保つ  
カルシウム……骨や歯の形成に必要 など

ビタミンと並んで体の機能を調節する役割を持つ栄養素がミネラルです。ビタミン系のサプリメントと同様、数多くの種類が販売されています。

ビタミンと異なり、ミネラルは相互にバランスを取って作用しているので、過剰症や欠乏症が起きやすくなっています。また必要量と過剰症になる量の差が小さいものが多く、サプリメントによる摂取には注意が必要です。

#### その他

ブルーベリー……目の健康を保つ  
イチョウ葉……痴呆防止  
コエンザイムQ10……新陳代謝を高める  
αリポ酸……強い抗酸化作用を持つ  
大豆イソフラボン……骨粗鬆症の予防 など

ハーブやもともと医薬品成分として使われていたものなど、最近になってますます新しい種類のサプリメントが増えてきています。例に挙げたものも、上記のような効果が謳われていますが、まだまだ科学的根拠や情報の乏しい製品が多く、健康被害が報告されているケースもあるようです。

### ③ 食生活とサプリメント *Supplement Supplement Supplement Supplement Supplement Supplement*

#### ◆ サプリメントは必要か？

ここまでサプリメントの現状について見てきましたが、みなさんが気になるのは、「結局サプリメントは必要なのか？」ということでしょう。

食生活がしっかりしていて、1日3食、主食・主菜・副菜（野菜）をとれている場合は、栄養不足になることはほとんどなく、サプリメントは必要ないといえます。

食生活が乱れていてサプリメントが必要だと思う場合は、

- ① 栄養素の摂取量を調べる
- ② 食生活の改善を行う
- ③ それでも栄養素が不足するならサプリメントを使用する

という段階を踏むべきでしょう。この際、栄養素の摂取量は

素人にはわからないので、管理栄養士など専門家に相談するのが理想的です。そして、実際にサプリメントを選ぶ際にも、

- ・表示を確かめ、疑問な点があればメーカーに問い合わせる
- ・薬を服用している場合は主治医に相談する

などの慎重な判断が必要となります。

サプリメントを利用している、または利用しようと思っているあなた。この機会に、自分の食生活を見直してみたいかでしょうか。



はみだし  
すてーじ

ひどい話や。そんな奴は宇宙の星くずになったらええん。

(理・2 trilobite)