安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １００（１月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、サプリメントについてです。
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（図）。

サプリメントはビタミンやミネラルなど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 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(錠剤やカプセルなど)のもの」と定義しています。

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数多く販売されています。サプリメントは役割や目的によって大きく 3 種類に分類されます。

ベースサプリメント

ベースサプリメントは、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。

ヘルスサプリメント

ヘルスサプリメントは、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。

オプショナルサプリメント

オプショナルサプリメントは、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

サプリメントの利用目的

サプリメントの利用目的は健康の維持・増進や病気の予防、食事で不足している栄養素の補給や強化、疲労回復、美容やダイエットなど性別や年齢により目的は様々です。さらに約 5%は医薬品ではないですが、病気の治療目的に使用しています。

サプリメントの利用状況

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約 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%程度の親が子どもにサプリメントを与えています。

サプリメントの正しい利用法

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、ご自分に本当にサプリメントが必要か考えてみます。サプリメントの利用の前に、まずは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します。そのためには栄養バランスの良い食事を心がけ、食事内容や食生活事態を見直します。サプリメントを購入する際には成分名、含有量、問い合わせ先を確認します。特に健康面の安全性や有効性を判断するためには含有量が必要です。サプリメントは食品に分類されていますが、ビ

タミンやミネラルなど１度に多種類のサプリメントを摂取すると健康被害の可能性が高くなり、被害の原因究明も難しくなります。何種類か摂取している場合は、同じ成分が重複していることもあり、過剰摂取による体調不良も引き起こします。サプリメントを使用する際は、服薬中の薬との飲み合わせを確認します。サプリメントの形状は薬に似ていますが、薬とは別物です。サプリメントの利用によって病気の治癒が遅れたり、症状が悪化することもあります。サプリメントは食品ではありますが、薬のような副作用がないわけではありません。サプリメントを利用するときは、どこのメーカーをいつ、どのくらい飲んだかなどをメモし、体調が悪くなったときは、すぐ使用を中止し、医療機関や保健所へ報告します。また三七人参、ローヤルゼリー、ウコン、スピルリナなど天然のものでもアレルギーを引き起こすこともあります。表示に天然・自然の素材と記載されていても安全、安心とは限りません。サプリメントを摂取しても良い実感がないときは、思い切ってサプリメントを止めてみることも大切です。サプリメントの上手な活用方法は、サプリメントを利用しながら生活習慣や食生活も一緒に見直していくことです。

サプリメント Q&A

量は自分で決めてよいですか？

基本的にはパッケージに記載されている一日の摂取目安量をお守りください。ただし、体調や目的に応じて目安量より減らしていく方向であればご自分の適量を見つけていただいて構いません。たくさん摂取したからといって働きが強まったり、より健康が増進するものではありません。

食事よりサプリメントを優先してよいですか？

食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事をバランス良くお召し上がりください。サプリメントは食事だけでは栄養素が不足する場合の栄養補助とお考えください。また、複数のサプリメントから摂取される同一成分のとりすぎにはご注意ください。

とる時間は決まっていますか？

基本的にはお好きな時に自由にとっていただいて構いませんが、おすすめは１日 2～3 回に分けて食後にとる方法です。１日１回しかとらない場合はメインとなる食事の後がよいでしょう。また、脂溶性ビタミン（ビタミンA・E など）は油に溶けやすいため、食事の後にとるとよいでしょう。

水以外のものでとってもかまいませんか？

パッケージに記載されている方法をお守りください。基本的には水またはお湯とともにお召しあがりください。鉄（ヘム鉄を除く）を含むサプリメントをお茶・コーヒーや牛乳で飲むと吸収が阻害される場合があります。

サプリメントで病気が治りますか？

私たちの身体は必要不可欠な成分が長年にわたって不足すると、生活習慣病の引き金となることがあります。サプリメントは食品なので病気のお薬として用いることはできませんが、栄養補給と健康維持に役立てることができます。現代人は食生活の変化により、エネルギーは過剰なのにビタミン・ミネラルが不足しているというアンバランスな場合があります。食習慣にサプリメントを上手に活用し、栄養バランスのよい食生活をおくることをおすすめします。

薬と一緒に飲んでよいですか？

医師の治療を受けている人は、サプリメントをとる前に必ずその旨を医師に相談しましょう。

日本人に比較的足りていない栄養素は？

ストレスや炭水化物・脂質過多の食事から引き起こされるビタミン B1・ビタミン B2 不足、そして骨の材料であるカルシウムがどの世代でも足りていません。魚介類を食べる頻度の低い方はマグネシウムや亜鉛などのミネラル類、日光を浴びる頻度が低い方はビタミン D も不足気味ですね。加えて 20～40 代では野菜・果物不足・タンパク質不足、70 歳以上の高齢になるとタンパク質不足の方が多い傾向があります」

飲んでも効かないサプリ一覧①

商品名	メーカーが謳う効能	解説
グルコサミン	膝などの関節炎の進行を食い止める	関節痛に効いたという医学的なデータは存在しない。また、飲んでも膝の軟骨は再生しない。飲みすぎるとインスリンの働きを低下させるため糖尿病患者は注意しなければならない
コンドロイチン	関節の軟骨を修復し痛みを軽減	海外の研究によると、サプリを飲んだ人とそうでない人を比較しても差がないことが明らかに。血液をサラサラにするワーファリン（抗凝固剤）の効果を増強するので併用は要注意
マルチビタミン	生活に必須な栄養素の摂取	海外の研究では、健康な人が摂取してもほとんど効果がないとの結果が出ている。飲みすぎると、ビタミンAやE、ベータカロチンの過剰摂取になり、死亡リスクが増えたというデータも
ミネラル	基本的な体調を整える栄養補給	カルシウムやマグネシウムなどが配合されたサプリだが、臨床的な効果は認められていない。過剰摂取になると肝臓への負担が大きくなるので、あくまで食事の補助として摂取する
鉄	貧血やめまいの症状を改善	過剰摂取による毒性が認められていて、食事摂取基準でも上限がある。摂りすぎると鉄沈着症、胃腸障害や亜鉛の吸収阻害などのリスクがあり、重症化すれば肝機能障害の可能性もある
プラセンタ	滋養強壮や美容に効果	馬や豚の胎盤から抽出された成分だが、人間で有効性を証明するデータはない。一方でアレルギー反応による皮膚炎や皮膚硬化、薬剤性肝障害・肺炎を起こした事例が報告されている
ウコン	肝機能を高め二日酔い防止	肝臓の機能を高める効果もあるが、過剰摂取により鉄分が肝臓に溜まり過ぎると、逆に肝機能障害を引き起こす危険性が。特に肝機能が弱っている人や胃潰瘍や胆石の人は注意が必要である
クロレラ	酸化を防いでがん予防	がんの進行抑制の効果については科学的な根拠がない。関節リウマチなどの免疫疾患系の患者は使用してはいけない。気管支ぜんそくなどのアレルギーを引き起こすこともある
コラーゲン	美容によく関節の症状も軽減	コラーゲンはたんぱく質の一種だが、経口摂取しても、体内でコラーゲンのまま吸収されることはなく、他のたんぱく質と同様に分解される。体質によってはアレルギーを誘発することも
ローヤルゼリー	免疫力が向上アンチエイジング	更年期障害に対しての有効性は示されているが、アレルギー性鼻炎に対しては効果がなく、むしろ悪化する。過去には重篤なアナフィラキシーショックを引き起こした事例もあるので要注意

※『ナチュラルメディシン・データベース 健康食品・サプリメント［成分］のすべて 2017』、国立健康・栄養研究所HPを参照

飲んでも効かないサプリ一覧②

商品名	メーカーが謳う効能	解説
ブルーベリー	眼精疲労や視力の回復	適切に摂取していれば安全な食材。ただし、ブルーベリーに含まれ目の働きを高めると言われる「アントシアニン」は吸収効率が極めて悪い。視力回復や白内障、緑内障予防には役立たない
DHA、EPA	中性脂肪が減り頭の働きも活性化	肝脂肪の減少や血圧の低下が認められる研究はあるが、広告に謳われるような認知機能や記憶力を改善する効果があることを示す医学的、科学的な根拠はなく過度な期待はできない
マカ	滋養強壮や性欲増進	生殖器の機能の改善に与える影響について、明確な研究結果はない。メタボリックシンドロームの患者が摂取したところ、肝機能の数値異常や、血圧の上昇がみられたとの報告がある
アガリクス	免疫力を高め抗がん効果も	有効性と安全性について、確実に信頼できる研究データが存在しない。生物実験では過剰摂取で発がん促進の作用が認められた。肝障害や肺炎などを引き起こした事例が学会で報告されている
ポリフェノール	脂肪の吸収を抑える抗酸化作用	ポリフェノールには様々な種類があり、サプリはお茶やワインなどから複数種のポリフェノールを抽出している。中でもワインのポリフェノールによる抗酸化作用はないと明らかになっている
イチョウ葉エキス	脳血管障害や認知症の予防	ドイツでは医薬品として認められているが、日本では認められていない。そのため粗悪品も多い。ドイツの規定量の3200倍ものギンコール酸(アレルギー物質)が入っていたサプリもあった
黒酢	疲労回復 生活習慣病の改善	調理に使う分には安全だが、血圧を下げる、血流を改善するなど健康食品としての有益性は、はっきりしていない。過剰に飲み続けて、歯に無数の穴があく「酸蝕症」を発症した例もある

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)