

サプリメントとは

栄養強化食品、栄養補助食品などといわれ、必要な栄養分を積極的に摂取するためのものです。かつては病気のときの栄養補給が主でしたが、いまでは不足している栄養素を補い、より健康的な生活を送るための食品として利用されています。

サプリメントの役割とは？

サプリメントは、正式には「ダイエタリー・サプリメント」といいます。錠剤タイプのもが多く、見た目からよく勘違いされますが、薬ではなく「食品」に分類されます。「ダイエタリー・サプリメント」という言葉には、「不足する栄養素を補う」という意味があります。つまり、サプリメントは普段食べている食事の中で、足りないものを補ってあげるという役割があるのです。ですから、本当にバランスのとれた食事を毎日とることができている人は、本当はサプリメントはいらないのですが、忙しい現代人にとっては、それがなかなか難しいことなのです。最近はダイエットを目的としたサプリメントもありますが、サプリメントは本来、普段の食事の中で、どうしても足りないものを栄養補給してあげるために飲む、という摂取の仕方が正しいのです。

サプリメントは効果がある？

サプリメントはいわゆる健康食品といわれるものに分類されるのですが、この健康食品という言葉に、法的な定義はありません。「特定保健用食品」「栄養機能食品」などといわれる「保健機能食品」は厚生労働省の認可を受けていて、公的に成分の働きや安全性が認められているものですが、そうでないものを健康食品と呼ぶことに、法的な制限はないのです。サプリメントは栄養補助食品、健康補助食品などと表記されていることが多いので、さも体に良さそうですが、その効果はさまざまで、中には全く効果がないものもあるかもしれません。ですから、健康食品などと表記されているだけで満足せず、それぞれのサプリメントに含まれる成分などをしっかり見極める必要があるのです。

サプリメントを摂る前に知っておきたいこと

持病のある人はかかりつけ医に相談

薬によってはサプリメントと一緒に使用すると効果が変動したり、治療の妨げとなることも。使用前にかかりつけ医に相談しよう。

海外製品は服用しない

海外製品のサプリメントの中には、薬の成分が添加された「無承認無許可医薬品」が出回っている危険性が。薬の含有量や種類によっては重い健康被害をうけることも



表示内容をチェックしてみよう

- 成分名は明確に表示されているか
「〇〇エキス」など、具体的な原材料名が不明なものは、安全性が乏しい。明記されているものを選ぶ。
- 含有量は明記されているか
含有量が明記されていない場合、製造側の品質管理ができていない可能性があるため避ける。
- 問い合わせ先は確認できるか
通常は食品衛生法により、成分や含有量について気になることや不都合があったときのため、問い合わせ先を表示するよう定められている。表示がないものは避ける。

あくまでも、「補助」として利用する

本来、栄養素は3度の食事から摂るべきで、バランスのよい食生活を心がけていれば、栄養素が極端に不足することはありません。ただし、経口摂取が困難な方や妊娠中に不足しがちな栄養素を補給するなど、どうしても不足する場合に、補助としてサプリメントを利用するのは効果的といえます。

注意すること

サプリメントを飲んでいながらと食事がいい加減になったりしないようにしましょう。また、過剰摂取が健康被害を招く恐れもあるものは必要以上にとらないようにしましょう。