T東方堂

お役立ち医療情報

第7話　サプリメントについてのお話

▪サプリメントとは

サプリメントは、補遺、補完を意味する言葉です。その言葉の通り、日常的に足りない栄養素を補う事がもともとの目的。食事だけでは摂りきれない栄養素をカバーしてくれるのが栄養補助食品です。

▪分類

現在、市場には大量に出回っているサプリメントですが、種類の多さに自分に必要な物が何か？反対に判らない人は多いのではないでしょうか？サプリメント協会では、大きく3つに分類しています。

- **ベース**（栄養欠損補充）
- **ヘルス**（健康維持、増進）
- **オプショナル**（改善目的）

ベースは、栄養欠損補助すなわちビタミンやミネラルなど日頃の食事から補う事が出来る栄養素を示します。**ヘルス**は、日頃余り食さない物を利用したローヤルゼリーやケール（青汁）などに代表される成分です。そして、**オプショナル**は症状に対応したイチョウ葉やうこんなどハーブや漢方薬系の成分を示します。ですから、**ベース**で極力摂取して身体を基本的な状態に整えた後、**ヘルス**やオプショナルで個々のケースに対応すると言うように使い別けをしましょう。

▪サプリメントの注意点

例えば、ダイエットで無理な食事制限をしている方が、「サプリメントをちゃんと摂っているから大丈夫」などと言っているのを聞きますが、これは大変な間違いです。人間の身体は本来、野菜や肉など沢山の栄養素を含んでいる物を食して成り立っています。サプリメントは、これら食品の栄養素の全てを代用出来るものではないのです。例えば、リコピンを摂ったからと言ってトマトを食べた事にはならないと言う事です。また、栄養素は空腹時には吸収されないものも多々ありますので、サプリメントは食後か食中に飲みたいものです。塩素が強い水道水で飲むのもビタミンが壊れてしまう可能性があるのでお勧め出来ません。

同じ事を繰り返すようですが、サプリメントは食事や運動、睡眠の代わりにはなり得ないと言う事です。健全な食生活送っている中で使用して初めてサプリメントの栄養素が生きてくると言う事を忘れないで下さい。**重要なのは、あくまでも日常生活の中の食事です。**

▪女性のビューティーケアに効果があるサプリメント

- **美白やシミに効果的なサプリメント**
  ビタミンC系、ビタミンE系、ポリフェノール系
- **乾燥やシワ、たるみに効果的なサプリメント**
  コラーゲン系、ピアルロン酸系、鉄分系、ベータカロチン系
- **大人のにきびなどに効果的なサプリメント**
  ビタミンB系、乳酸菌系、ファーバー系
- **ダイエットに効果的なサプリメント**
  ビタミン全般系、カプサイシン系

などが代表的なものです。

Copyright© Tohodo Allright Reserved.