

第19回 栄養教室

テーマ：健康食品やサプリメント
について知いましょう！

～気になる栄養素どうやって摂る！～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子
栞山有希

平成25年3月23日(土)

健康食品って どんなイメージですか？

ますます
健康に
なるかし
ら？



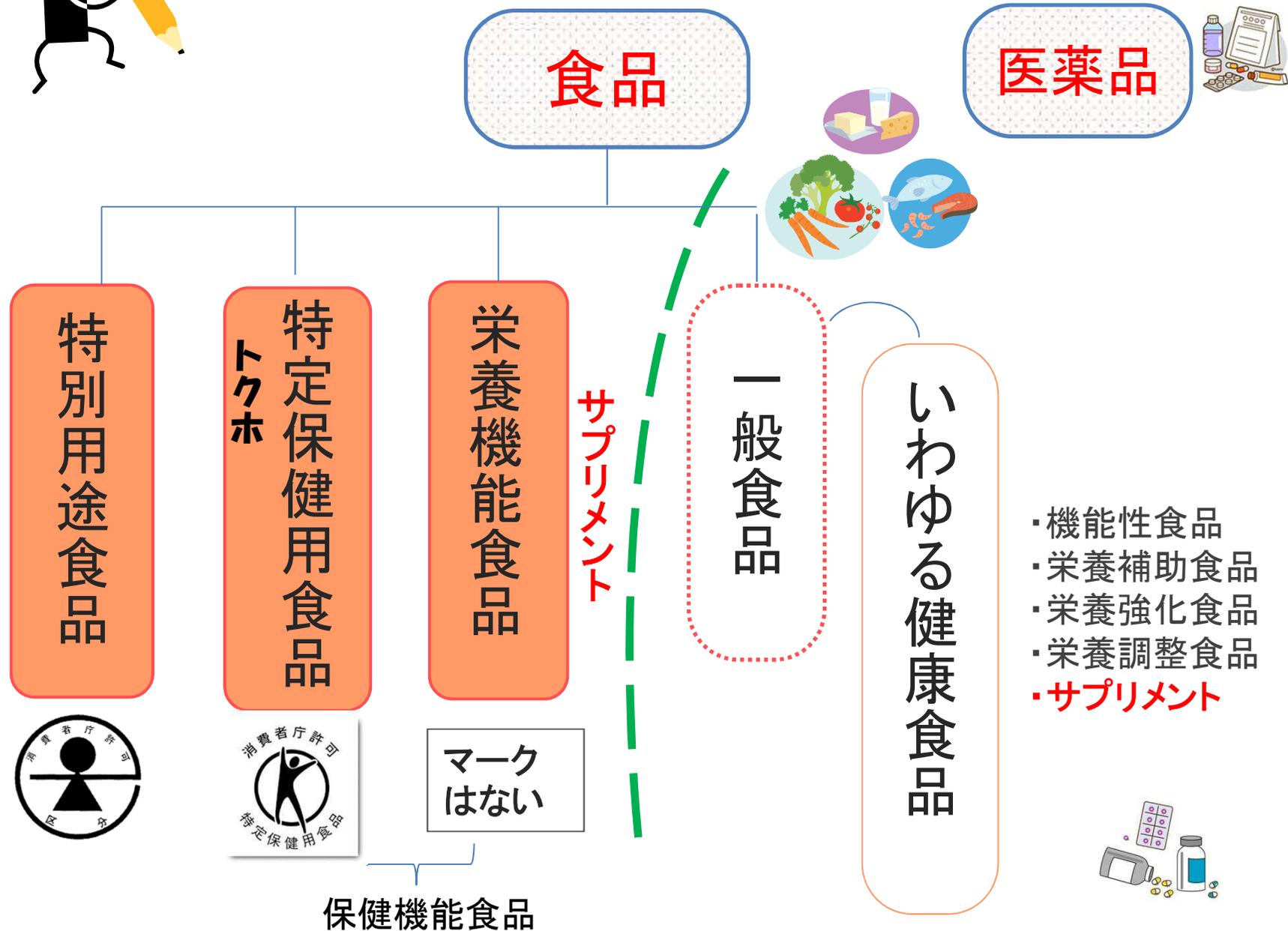
安全性は？

本当に効果が
あるかしら？

**一般の食品よりも何らかの
良い効果が期待できるもの！ …であってほしい**



私たちが口にするもの……



国が定めた安全性や有効性などの基準を満たして販売されているもの

特別用途食品



特別な配慮が必要な人を対象にした食品
(赤ちゃんのミルクや、アレルギー除去食など)

特定保健用品



製品ごとに有効性と安全性が審査されている。科学的根拠が認められたもの。

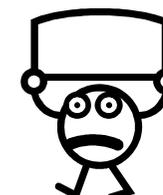
栄養機能食品

12種類のビタミンと、
5種類のミネラルが
あるよ!

表示できる栄養成分と量に基準があるけれど、個別製品ごとの審査はなく、製造者が基準を満たしたという自己認証の表示食品。



食品の
表示を見よう!



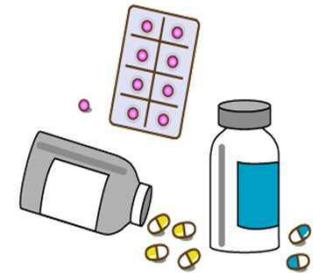
?

“サプリメント”ってこんなもの

特徴は、①形が錠剤やカプセル・粉末などの食品

②成分が濃縮されている

③簡単に摂りやすいので、成分を摂りすぎてしまうことがある。



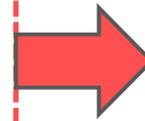
何種類ものサプリメントを併用すると、実は特定の成分を過剰に摂ってしまう可能性大



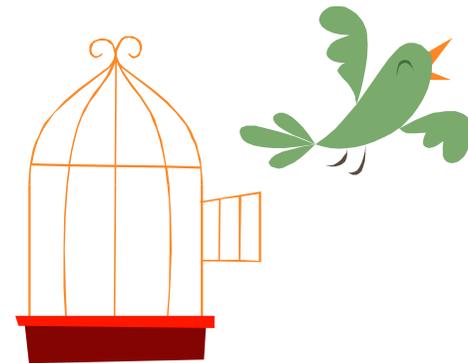


“いわゆる健康食品”ってこんなもの

- ・成分について
法律で定められた規格はない
- ・有効性について
国が認定していない
- ・安全性について
国が認定していない



製造者が自由に
表示できる！



どんなところに気を付けて選んだら いいのでしょうか？



情報源

テレビ・新聞
ちらし・雑誌
インターネット
うわさ・体験談



購入経路

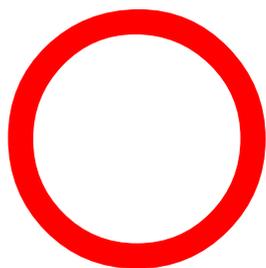
店頭
通信販売
インターネット
知人の紹介



健康食品○・×クイズ



- ① 材料が天然・自然のものなら
絶対安心だ。



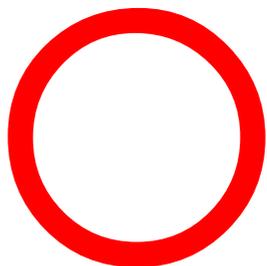
健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがありますが、天然だからといって安全・安心とは限りません。

② 健康食品で病気が治る



治ったどー

本当かな？



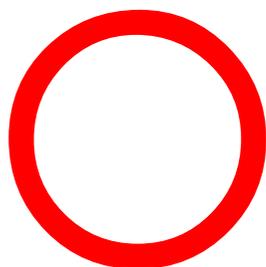
健康食品は病気の治療には使えません。

③ 「専門家・研究者」「有名人」が 推せん・宣伝しているから安心だ。



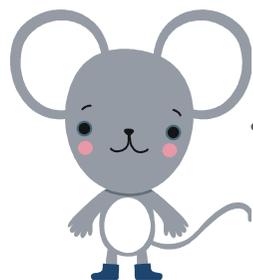
××専門家
私が研究しました。

私も
食べています。
:有名人



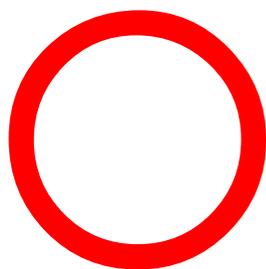
たとえ、専門家であっても、1人だけでなく「複数の専門家による客観的な評価」が必要です。

④ 動物の実験で証明された効果なら
人にも必ず効果がある。



僕たちの実験で効果があったよ！

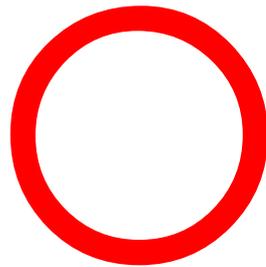
人にも
効果♥



ネズミなどの実験動物と人では消化や吸収の仕
組みなどが違うので、同じには考えられません。

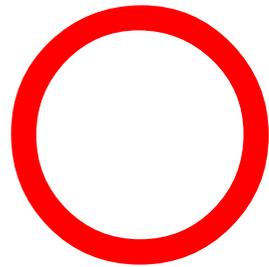


⑤ 健康食品を食べて一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と
考えてよい。



その製品が体に合わない証拠です。体調の異変を感じたらすぐに健康食品の摂取を中止しましょう。

⑥ 治療（薬の内服）中に健康食品を使用したい時は主治医に相談する必要がある。



症状や、内服薬と健康食品が関係していることも多いです。効果的な治療を行うためにも必ずお話ししましょう。

元気になりたいと思って.....

- 始めた健康食品。体の調子を崩してしまっっては元も子もありません。
- まずは安全かどうか・情報は本当か・費用は無理はないか。などよく検討しましょう。
- 健康食品は病気の人に向けたものではありません。内服薬との相互作用あり。
- 分からないとき、困ったとき、健康被害が考えられるときは、主治医、保健所、消費生活センターに相談しましょう。



相談窓口

山口県消費生活センター
【食の安心安全相談窓口】

TEL 083-924-0999

月～金 8:30～19:00

土 8:30～17:00

休み(日・祝日)

気になるわ...



山口健康福祉センター
(山口環境保健所)

TEL 083-934-2525

月～金 8:30～17:15

休み(土・日・祝・年末
年始)



お電話
お待ちしております。

信頼できる情報提供サイト(公的機関等)

- 「健康食品」のホームページ(厚労省ウェブサイト)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/index.html>
- 食品表示に関する制度(消費者庁ウェブサイト)
<http://www.caa.go.jp/>
- 行政機関発行のパンフレット集
(「健康食品」の安全性・有効性ウェブサイト)
<http://hfnet.nih.go.jp/>
- (独)国民生活センター(健康食品に関する個別の製品情報
の検査結果など)
<http://www.kokusen.go.jp/>

もう一つクイズです。

〇〇が足りていないのかも？

ストレスにさらされているから△△が必要かな？

年をとると××が減るから補うために。

カルシウム

気になる〇〇や
××どうやって
摂りますか？



野菜

健康食品で補う前に・・・

毎日の食事から**5大栄養素**バランスよく摂れているでしょうか？

体をつくる

骨や歯などをつくる、体の調子を整える

エネルギー源となる

体の調子を整える



問題は・・・栄養アンバランス



①高すぎる摂取カロリー

微量栄養素の不足
ます

素を多く使い

②バランス

内の微量

**ビタミン・
ミネラル類の不足**

続けると体

③低栄養の

農薬や化学肥料が土が痩せて食材自体が低栄養化



④ストレスの多い環境

ストレス等の生活環境の要因からも微量栄養素は不足しがち



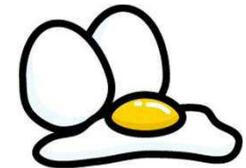
ビタミンについて

〈水溶性ビタミン〉

ビタミンB群（B1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸
ビオチン、パントテン酸）、ビタミンC

〈脂溶性ビタミン〉

ビタミンA、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK



ビタミンには代謝を円滑にする
酵素を、サポートする働きがあり
ます。健康の維持や、病気の予
防に有効な栄養素です。



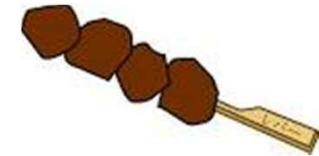
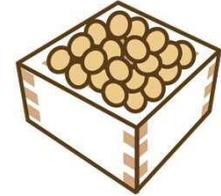
ビタミンを多く含む食品の例

<水溶性ビタミン>	
ビタミンB ₁	肉、豆、玄米、チーズ、牛乳、緑黄色野菜
ビタミンB ₂	肉、卵黄、緑黄色野菜
ビタミンB ₆	レバー、肉、卵、乳、魚、豆
ビタミンB ₁₂	レバー、肉、魚、チーズ、卵
ビタミンC	緑黄色野菜、果物
ナイアシン	魚介類、肉類、海藻類、種実類
パントテン酸	レバー、卵黄、豆類
葉酸	レバー、豆類、葉もの野菜、果物
ビオチン	レバー、卵黄
<脂溶性ビタミン>	
ビタミンA	レバー、卵、緑黄色野菜
ビタミンD	肝油、魚、きくらげ、しいたけ
ビタミンE	胚芽油、大豆、穀類、緑黄色野菜
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜



ミネラルについて

ナトリウム、カルシウム、リン、カリウム、
マグネシウム、クロム、マンガン、鉄、銅、亜鉛、
セレン、モリブデン、ヨウ素など

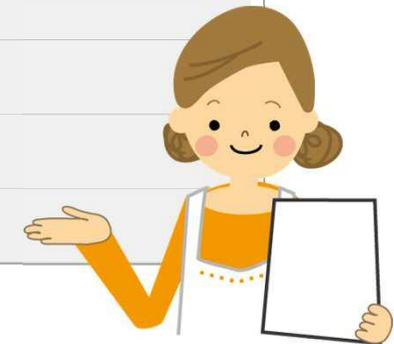


ミネラルは、体の組織に必要な、
構成要素です。ビタミンと同様、
体の機能を調節し、維持する役
割を担っています。



ミネラルを含む食品の例

ナトリウム	食塩、しょうゆ
マグネシウム	豆類、種実類、海藻類、魚介類
リン	魚介類、牛乳・乳製品、豆類、肉類
カリウム	果物、野菜、芋、豆類、干物
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜
クロム	魚介類、肉類、卵、チーズ、穀類、海藻類
マンガン	穀類、豆類、種実類、小魚、豆類
鉄	海藻類、貝類、レバー、緑黄色野菜
銅	レバー、魚介類、種実類、豆類、ココア
亜鉛	魚介類、肉類、穀類、種実類
セレン	魚介類、肉類、卵
モリブデン	豆類、穀類、レバー
ヨウ素	海藻類、魚介類



多すぎても少なすぎても健康に 良くありません

不足しやすいもの

•カルシウム

不足す

す

骨

質

摂り過ぎ

•ナトリウム

とりすぎ

病の原因に

性がありま

食生活の乱れの
帳尻合わせに

“サプリメント！”

は要注意

です。

生活習慣

★食の役割★

- 一次機能・・・栄養(生命維持)
- 二次機能・・・味覚(食事を楽しむ)
- 三次機能・・・体調調節や疾病予防



ある果物や野菜の摂取

≠

濃縮物のサプリメントの摂取

効果は不明

疾病予防効果あり

野菜や果物の摂取から得られた効果とその含有成分(サプリメントからの摂取)の効果は一致するとは限らない

★健康な毎日を過ごすために★

健全な食生活

バランスの良い食事・決まった時間に食べる



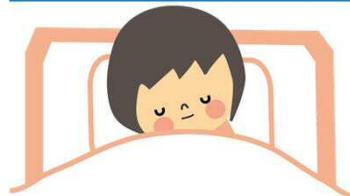
バランス

適度な運動

ストレス解消・体調調節

適度な休養

疲労蓄積の防止・気分転換



★理想的な食事★



基本は、3食きちんと
とバランスよく食事
をとることです！



サプリメントは薬では
なく、あくまで栄養
補助食品だとい
う事をお忘れなく！

