

# 第64回 栄養教室

## テーマ: サプリメントの上手な摂り方

～サプリメントって何?必要?～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子  
白松みゆき

保健師 吉山沙織

平成29年1月14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？



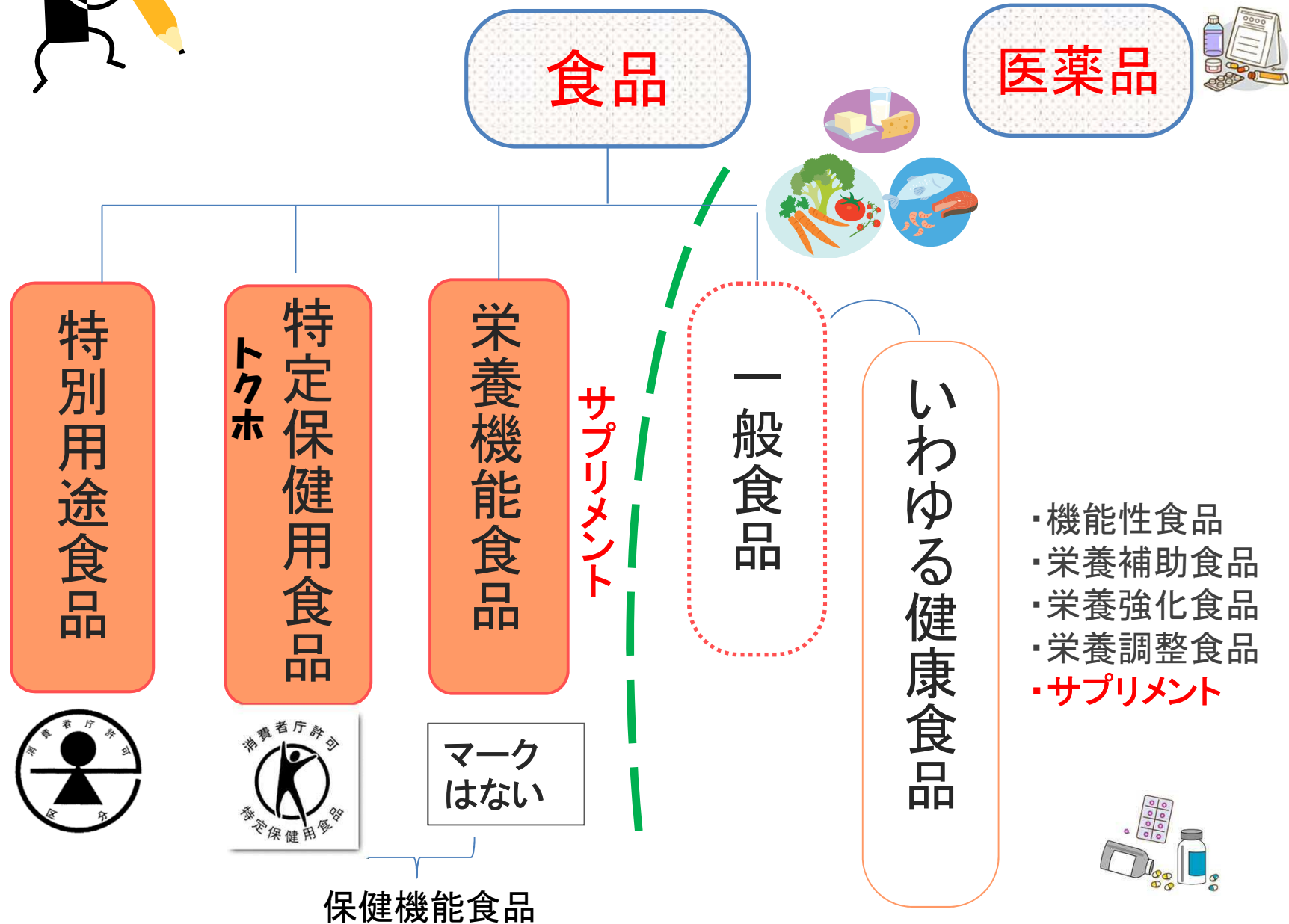
安全性は？

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。

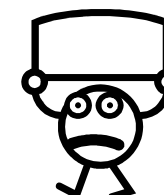
## 栄養機能食品

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!



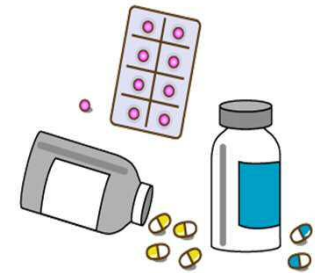
?

# “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。



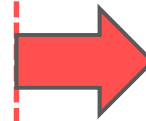
何種類ものサプリメントを併用すると、実は特定の成分を過剰に摂ってしまう可能性大



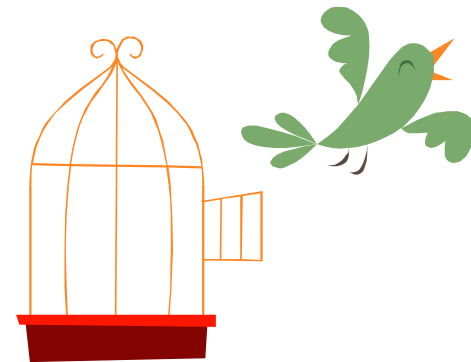


# “いわゆる健康食品”ってこんなもの

- ・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！



# サプリメントの種類

## ○ベースサプリメント

ビタミン、ミネラル、アミノ酸など、体に必要な栄養素が入っている。本来は普通の食品から摂るべき栄養素。

## ○ヘルスサプリメント

栄養的なバランスの調整、健康の維持増進に役立つもの。

## ○オプショナル・サプリメント

病気や症状の改善を目的に作られたサプリ。薬草類やハーブがメイン。

# サプリメントの注意点

○とりすぎに注意。

たくさんの種類のサプリメントを取っていると、重複してしまい、過剰摂取になってしまうことも。

○医薬品との組み合わせに注意

サプリメントによっては飲み合わせで副作用を引き起こすことがある。薬を飲んでいる人は主治医と相談を。

○安全性の保障はないので情報をしっかりと。



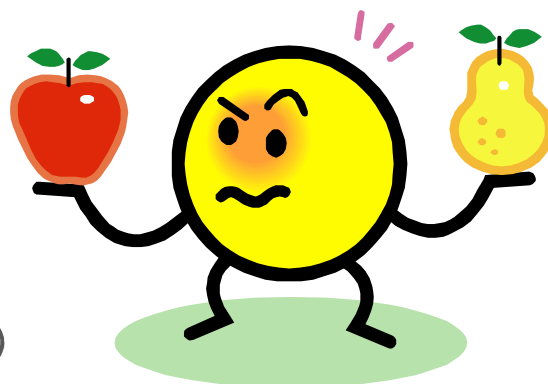
バランスのとれた食事が大事。

芸能人が使っているから.....

有名な先生が良いって言うてるから.....

だから効くとは限らない！

# 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

# 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)

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)

気になるわ...



お電話  
お待ちしております。

# 前回アンケートより

**風邪予防？に『R1』を飲んでいますが、『R1』  
は本当に効果があるのでしょうか？**



R1ヨーグルト…インフルエンザ予防、がんの予防、腸内環境の改善、花粉症の予防などで話題となっている明治のヨーグルトです。

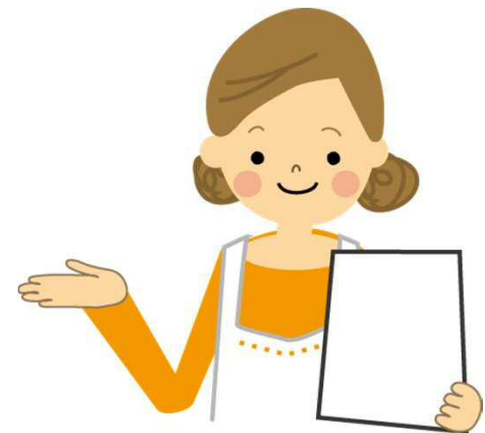
佐賀県有田町での調査報告で、学校給食でR1ヨーグルトを食べ続けた結果、周辺地域に比べて、感染率が低くなったという報告があります。

全ての人にこの効果が当てはまる訳ではないと思いますが、全く無いわけではない様です。

# サプリメントとは？

正式には・・・

「**ダイエタリー・サプリメント**」  
いい**「不足する栄養素を補う」**  
という意味がある。



# 問題は・・・栄養アンバランス



## ①高すぎる摂取カロリー

微量栄養素の不足肉や油の多い食事には、代謝に微量栄養素を多く使います

## ②バランスの悪い食事



ハンバーガーやラーメン、牛丼単品、加工食品などの食事を続けると体内の微量栄養素を使ってしまう

## ③低栄養の食材



農薬や化学肥料で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



# サプリメント利用の目的

- ① 体調の維持・病気の予防
- ② 健康の増進
- ③ 特定の栄養素の補給



消費者の約6割が健康食品を利用している

消費者の「健康食品」利用に関する実態調査(アンケート)結果より(H24)<sub>16</sub>



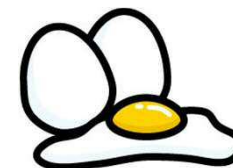
# ビタミンについて

〈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 <sub>1</sub>	肉、豆、玄米、チーズ、牛乳、緑黄色野菜
ビタミンB <sub>2</sub>	肉、卵黄、緑黄色野菜
ビタミンB <sub>6</sub>	レバー、肉、卵、乳、魚、豆
ビタミンB <sub>12</sub>	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



# 脂溶性ビタミンの過剰症

〈脂溶性ビタミン〉

ビタミンA・・・脱毛、皮膚の乾燥、骨の弱化

ビタミンD・・・食欲低下、吐き気、脱力感

ビタミンE・・・筋力低下、吐き気、下痢

ビタミンK・・・貧血、血圧低下

通常の食事からの過剰摂取の心配は少ないです。  
不足分をサプリメントで補う場合には過剰摂取による症状に注意が必要です。



# ミネラルについて

体内では作ることが出来ないので、食べ物から摂る必要がある！

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

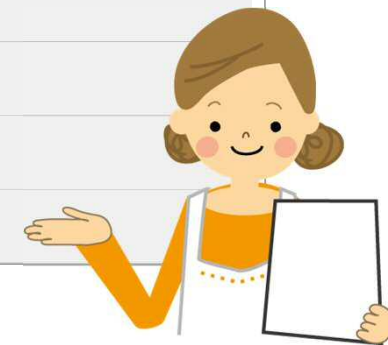
以上13種類のミネラルには摂取基準が決められている。

**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

不足すると骨粗しょう症になる可能性があります。

- 鉄

不足すると貧血をおこす可能性があります。

摂り過ぎが心配なもの

- ナトリウム

とりすぎると高血圧や脳卒中などの生活習慣病の原因になります。

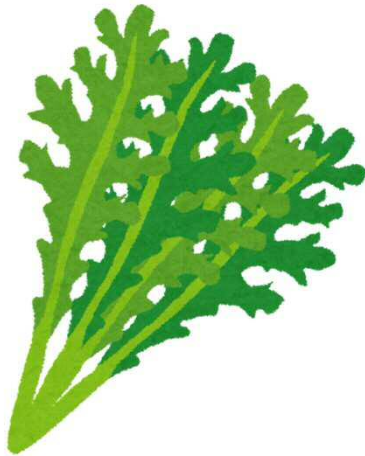
- リン

とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまう

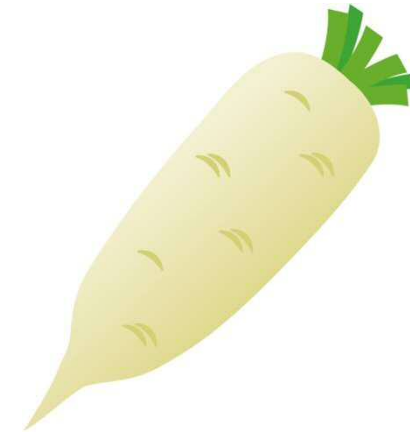
# ★カルシウムクイズ★

カルシウムの多い冬野菜はどっち？

春菊



大根



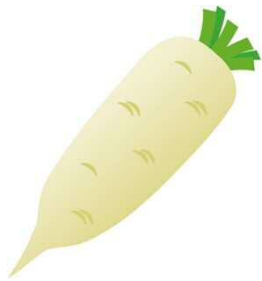
それぞれ 100gあたり

# ★答え★

## 春菊



カルシウム 120mg  
野菜の中でもトップクラス



大根のカルシウム量は24mgですが、  
葉には260mgものカルシウムが含ま  
れます！

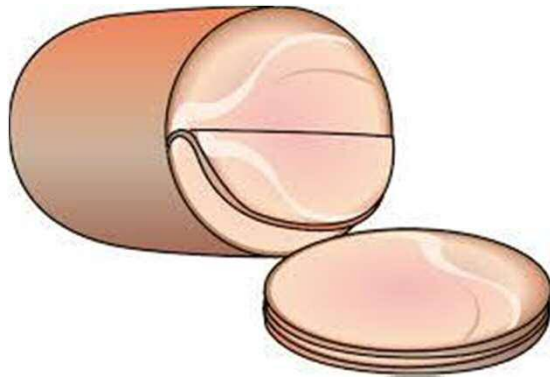
100gあたり



# ★塩分クイズ★

塩分(ナトリウム)の多いのはどっち？

ロースハム



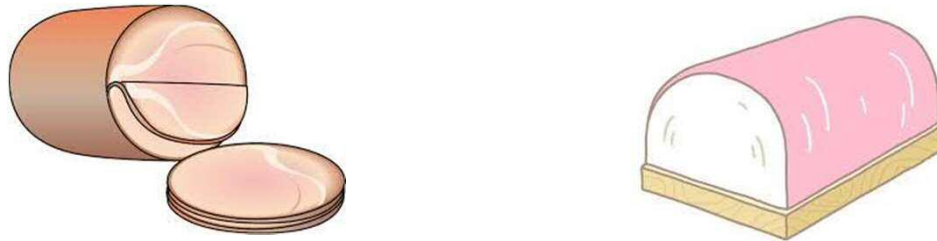
蒸しかまぼこ



それぞれ 100gあたり

# ★答え★

同じくらい



**2.5gもの塩分が含まれています。**

100gあたり

# ★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



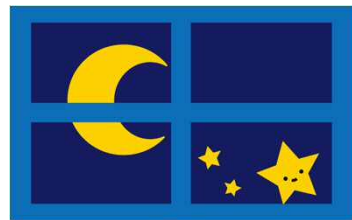
## バランス

## 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



# 必要に応じて・・・



体調不良で食事が摂れない日が続いている・・・



口内炎が痛くて・・・



ここぞ！という外せない予定がある



きっかけづくりに健康食品を使ってみようかな？



# ★基本は毎日の食事から★



基本は、3食きちんと  
バランスよく食事  
をとることです！



サプリメントはあくま  
で栄養補助食品  
だということをお  
忘れなく！

