

サプリメントとの付き合い方

最近、テレビやインターネットなどで、サプリメントという言葉をよく目や耳にするようになりました。いかにも健康に必要というイメージですが、果たしてサプリメントの本当の意味を理解しているでしょうか。

サプリメントとは

サプリメントという言葉は、アメリカのダイエター・サプリメントを略しており、その意味は、通常の食事は不足する栄養素を補うための新型食品のことです。

アメリカでは法律で「薬と食品の中間のもの」として「錠剤、カプセル、粉末、液体などで通常の食品の形以外のもの」と定義しています。激しいスポーツやトレスなどで消費しがちな成分や、最近のこぎれいで食べやすく、おいしい食品に不足してきた栄養素を補うものとして利用されています。しかし、日本ではまだ法律が整っていないため、特定保健用食品としてしか

扱われていません。

サプリメントの活用

実は昔から、人が炎天下で力仕事をするときには塩をたっぷり付けたおにぎりを食べるとか、動物が元気になるためにある成分を含まない岩をなめに行くなど、人も動物も本能的にサプリメントを利用していました。現在では、これらの食品や物質などが研究され、いろいろなものやサプリメントの成分として活用されています。

しかし、サプリメントも食品も、偏らないでバランスがよくなるように利用しないと意味がありません。また、現状の日本の健康食品市場では、吸収率や品質など「良いものと悪いもの」が混在しているので、十分な注意が必要です。

勘違いに注意

また、サプリメントとはバランスをとって本来の姿を取り戻すためのものだと

いうことを理解していないといけません。決して病気を治すものではないのです。例えば、健康な人がとりすぎてもほとんど問題ありませんが、心臓や腎臓などに病気のある人が、それによいからと信じてむやみに利用してしまい、かえって病気を悪化させ、思わぬ事態になった例もあります。

よくサプリメント（健康食品）で「がんや病気が治る」とまで過大広告していますが、全く別の問題なので絶対に向のみにしてはいけません。

また、サプリメントの中には薬の効果に影響したり、病状を悪化させたりするものさえあります。良いものをよく吟味し、使い方に注意して、上手に体の調子や健康を取り戻しましょう。



佐伯地区医師会
亀田 節

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎②01610