

サプリメント

サプリメントは 本当に必要？

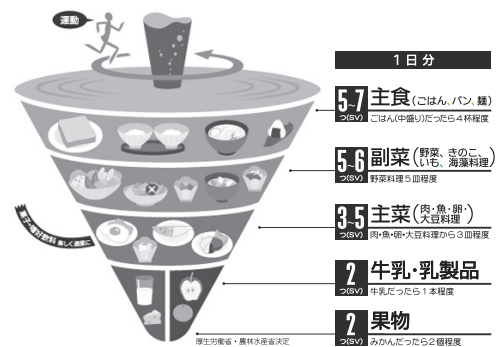
静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター室長
大石 順子

Profile

おいしい・よりに
薬剤師、栄養情報担当者 (NR)、AEAJ 認定
アロマセラピーアドバイザー。静岡県薬剤師
会「医薬品情報管理センター」「高齢者くすりの
相談室」にて相談業務を行う。著書に『サ
プリ・トクホ Q&A』『スキルアップのための
おくすり相談 Q&A100』(南山堂) など。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



Q

野菜のビタミンが昔に比べて少なくなっている
と聞きます。きちんと食事をしていますが、サプ
リメントもとったほうがいいですか？ いっその
こと野菜の代わりに手軽なサプリメントにしよう
かと考えています。

A

野菜のビタミンは、過去と現在の日本食品
標準成分表の比較を根拠に少なくなってい
る、と評価している場合が多いのですが、実
は測定方法が変わりました。最初に公表され
た1950年は手作業の滴定法でしたが、現
在は機械化が進み、高速液体クロマトグラフ
イーで行われ分析精度が向上しています。そ
もそも、分析法の異なる結果を比較すること
自体が間違いであり、その比較結果を理由に
サプリメントをとる必要はありません。

また、野菜を食べず、サプリメントをとる
だけでは、野菜に含まれる微量で未知の成分
などを補給することはできません。食品には
「栄養面での働き」「嗜好面での働き」「健康
を維持する生理的な働き」の3つの働きがあ
り、単に栄養をとるだけでなく、味や香りを
楽しみ、食べることを楽しむことも、健全な
食生活のために必要なことなのです。

基本はきちんとしたバランスのよい食事で
す。「食事バランスガイド」(図)を参考にすれ
ば、1日に「何を」「どれだけ」食べたらい

かの食事の基本を身につけることができます。
以上のような健全な食生活を心がけたうえ
でも、栄養成分などの補給が必要な場合は、
サプリメントを利用しましょう。もともとサ
プリメントとは「補足、補完」を意味する言
葉で、食生活における補助的なものです。

ただし、安全性に関しては、食経験を参考
にできない場合があり注意が必要です。たと
えば、ジャガイモは芽を除いて食べるなど、
食べ方も含めた安全性は、多くの人が長い間
食べてきた経験(食経験)により確認されて
います。しかし、サプリメントには、原材料
になじみのない動植物などが使用されてい
ることがあります。また、錠剤やカプセルなど
に加工する際に濃縮や抽出されることで、食
材の性質が変化し、もとの食材の食経験を参
考にできない場合もあります。安全性につい
ては一般の食品よりも慎重に考え、たとえば、
野菜不足には錠剤やカプセルなどに加工され
たものではなく、なるべく食品に近い、野菜ジ
ューズや青汁などを上手に利用しましょう。