

## サプリメント

# メタボ対策には サプリメント？

静岡県薬剤師会医薬品  
情報管理センター室長  
大石 順子

### Q

メタボリックシンドロームが心配になってきました。薬ではなくサプリメントを使ってメタボを解消したいと思っていますが、どんなサプリメントをとればいいのですか？

### A

今年4月よりスタートした特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドロームの該当者および予備群が厳しく抽出され、保健指導が行われることとなります。

メタボリックシンドロームの要因となる内臓脂肪を減らすには、運動と食事の生活習慣を改善することが大切です。厚生労働省が打ち出しているスローガンにもあるとおり「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」が基本であり、メタボリックシンドロームをサプリメントでなんとかしようと考え、食品として健康の維持に対して一定の働きがあります。医薬品のように病気や体の不調を治すものではなく、有害なものさえありません。

たとえば、米国で人気の燃焼系ダイエットサプリメントに「エフェドラ」がありました。エフェドラは「マオウ」と呼ばれる生薬（ハーブ）で、鎮咳、解熱、発汗剤などに使用されています。体重減少、エネルギー消費の増

加、ボディービルなどを目的に販売されてきましたが、心臓発作、脳卒中などの有害事象が発生し、死亡例も報告されたため、04年に販売禁止になりました。

このような危険なサプリメントを使用しなくても、内臓脂肪は皮下脂肪と違って落ちやすいので、ふだんの食事できちんと正しい量を意識する癖をつけ、従来の日本食をうまく活かし、脂の多い食事を控えるなど、生活習慣改善の努力をすることで、メタボリックシンドロームは解消できます。ただし、食事の総カロリーを減らすと、カルシウムや鉄などのミネラル、ビタミンCが足りなくなることを考えられます。また、糖からエネルギーを得るために必須なビタミンB<sub>1</sub>、脂肪をエネルギーとして利用する際に必要なビタミンB<sub>2</sub>、植物性食品からは得られないビタミンB<sub>12</sub>などの水溶性ビタミンも不足させてはいけません。これらをサプリメントで補う場合は、国が定めた規格基準に合っている「栄養機能食品」で補うようにしましょう。

