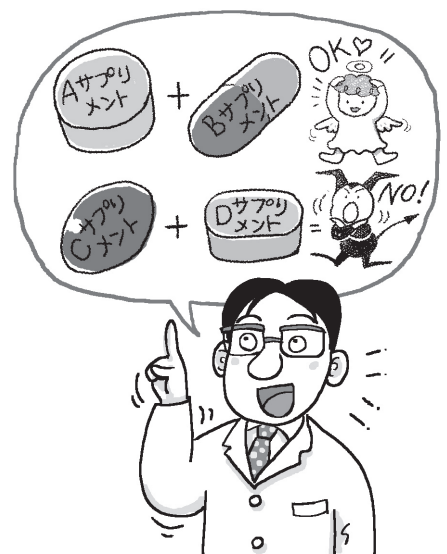


サプリメント

同時にいろいろな サプリメントを とって大丈夫？

静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター主幹
大石 順子



illustrated by Hiromi Miyano

Q

『美肌によいもの』『ダイエットによいもの』
……と足し算してサプリメントをとっていますが、
組み合わせの相性がよいもの、反対に悪いものは
あるのでしょうか？

A

ビタミンB群の場合、単独よりも組み合わせ
せたほうがよいものがあります。たとえば、
葉酸、ビタミンB₆、B₁₂は、いずれも脳梗塞や
心筋梗塞の発症、先天異常児出産に関与する
ホモシステインの代謝にかかわっています。
そこで、血液中のホモシステイン濃度が高い
患者に葉酸、ビタミンB₆、B₁₂を単独または併
用して投与したところ、単独で投与した場合
より、併用したほうが、ホモシステイン濃度
がより低下したという報告がありました。
また、ビタミンB群のビタミンB₁、B₂、ナ
イアシン、パントテン酸、ピオチンは、糖質
の代謝の各ステップにかかわり、どれかひと
つでも足りないとう糖質の代謝がうまくできな
くなります。
ビタミンは鉄やカルシウムなどのミネラル
の吸収を助ける働きもあります。貧血の場合、
鉄とビタミンCを同時にとると、鉄が還元さ
れ吸収がよくなりますし、ビタミンDはカル
シウムが腸から吸収される際には欠かせない
物質で、骨を丈夫にする働きがあります。

ミネラルの場合も、ビタミンと同様にバラ
ンスが大事です。たとえば、亜鉛の過剰摂取
により銅が欠乏し貧血をおこす場合や、カル
シウムだけを多くとってもマグネシウムが少
ないために吸収されない場合などがあること
から、バランスをとって摂取する必要があります
のです。

一方で、組み合わせが悪く、避けなければ
ならないサプリメントもあります。

ダイエットのために食物繊維をとる場合は、
同時にミネラルなどをとると、食物繊維がミ
ネラルを吸収し効果が弱まるため、摂取のタ
イミングをずらすなどの工夫をしてください。
また効きめだけにとらわれて何種類ものサプ
プリメントをとると、同じ成分や同じ作用をもつ
成分を過剰に摂取することになり危険です。

個人のライフスタイルや食生活などで不足
しやすい栄養素を補うことは大切なことで
すが、複数のサプリメントをとる場合には、薬
剤師やサプリメントのアドバイザースタッ
フに相談し、安全に効率よくとりましょう。