

Q

意識してとっているつもりでも、1日の目安量を満たすのが難しい栄養素もあります。その不足分をサプリメントで補うには、どのくらいの量を摂取すればよいのですか？

A

「平成18年国民健康・栄養調査」によると、成人は、平均534mgのカルシウムを通常の食品から摂取しているものの目安量には及ばず、摂取量が不足していることが明らかになっています。

一方、平成17年の同調査では、サプリメントなどを「摂取している者」は「摂取していない者」と比べて通常の食品からとっている栄養素はほぼ同量ですが、サプリメントなどで補充している分、ビタミンやミネラルを15倍も多くとっている例があることも示されています。摂取するビタミンやミネラルが水溶性であればあまり気にしなくてもよいのですが、脂溶性の場合は過剰症が心配されます。カルシウムは、過剰摂取によって尿路結石、ミルクアルカリ症候群、他の無機質の吸収抑制などをおこす可能性があります。上限量は1日2300mgで、日本人のカルシウム摂取量は前述のように534mgですから、目安量を満たすためには1日に300mg程度をサプリメントで摂取しておけば毎日とり続けても

心配ないと思われます。

ところが、その前に問題となるのは1日の野菜摂取量です。同調査で成人の野菜摂取量を見ると、平均は約290gで、推奨量の350gより60g(例・トマト1/3個分、またはナス1本分)程度少なくなっています。朝食を食べないなどの不規則な生活やファストフード、外食の増加などが影響しているようです。野菜不足はビタミンやミネラルなどの不足を意味し、この不足分をサプリメントで補っても、「ファイトケミカル」と呼ばれる非栄養素成分は補えません。これらの働きはまだ十分解明されていませんが、その代表格であるポリフェノール類は、心臓病や動脈硬化の予防に役立つと考えられています。

栄養素は互いに作用し合うことで本来の働きをします。そのため、特定の栄養素を大量にとるのではなく、バランスよく摂取することが大切です。まずは彩り豊かな食事を心がけ、それでも不十分と考えられる場合にサプリメントを適量補うことを考えましょう。

サプリメント

不足する 栄養素を補う 目安量は？

静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター主幹
大石 順子

