

## サプリメント

# サプリメントを 選ぶ基準は？

静岡県薬剤師会医薬品  
情報管理センター主幹  
大石 順子

### Q

サプリメントは同じ効用を謳っていてもメーカーによって金額はさまざまですが、どんな基準で選べばよいのでしょうか？ 見極めのポイントを教えてください。

### A

サプリメントや健康食品の世界は、まさに玉石混交です。テレビや新聞でサプリメントや健康食品に関する情報があふれています。それらには、間違っているものや大げさなものも少なくありません。

サプリメントや健康食品のうち、国が「健康の保持増進効果」を認めているものに「栄養機能食品」「特定保健用食品」があります。

また、「品質」や「安全性」に問題のある製品もたくさん流通しているのが現状ですが、一方で、安全性確保に自主的に取り組んでいる事業者も増えていきます。たとえば、医薬品に課せられている「適正製造規範」であるGMP適合認定の表示や、(財)日本健康・栄養食品協会による規格基準認定制度のJHFAマークが付いた製品のほか、各業界団体による独自の認定制度を表示している事業者もいます。もちろん、これらの製品がすべて安全である確証はありませんが、商品を選択するうえで一定の基準になるといえます。

実際に数多いサプリメントから適切なもの



を選ぶときに迷うのであれば、薬剤師や管理栄養士、そして、厚生労働省が養成を推進している「健康食品」のアドバイザー・スタッフである、NR（栄養情報担当者）、食品保健指導士、サプリメントアドバイザーなどの信頼できる身近な専門家に相談し、正確な情報を得るとよいでしょう。医師の治療を受けている人は、医薬品との相互作用を避けるため、必ず医師または薬剤師に相談してください。

健康な生活を送るうえで最も重要なことは、食事、運動、休養のバランスを保ち、生活リズムを整えることです。サプリメントはあくまでもこれらの基本を補うものでしかありません。また、その利用目的、方法、摂取量に十分配慮しなければ効果を期待することはできません。高価だから効果があるとは限りません。

サプリメントは医薬品ではなく食品です。誇大広告に惑わされず、病気のときは病院での治療を優先し、必要と思われるのであれば食品の選択肢のひとつとして上手に利用してください。