

サプリメントは本当に体に良いの？

テレビなどで“サプリメント”や“健康食品”などといった言葉を耳にしませんか？ あたかもとっても身体に良い！という感じで宣伝されていますが、それってあなたにとって本当に必要なのでしょうか…？ バランスのとれた食事を取り、適度に体を動かし、十分な休養を心掛けていれば、サプリメントや健康食品なんて必要ないのです。それらの購入を考える前に、「本当に自分に必要かどうか」を考える必要があります。

国が法律で決めた食品ではありません！

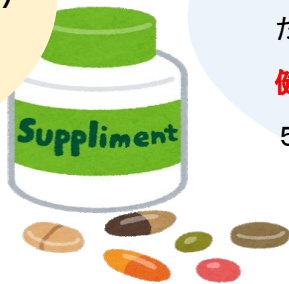
サプリメントとは…？

サプリメントとは、「いわゆる健康食品」というものにあたり、**保健効果**（どのような効果があるのか）を**表示することを国が認めていない製品**のことです。「いわゆる健康食品」には、サプリメントのほかに、**栄養補助食品**、**健康補助食品**などといったさまざまな名前がついた食品がありますが、これらは製造・販売業者が勝手に付けた名称で、**国が効果などを審査したものではありません。**

国が決めた食品

(保健効果を表示できる食品)

- **特定保健用食品(トクホ)**
- **栄養機能食品**
- **機能性表示食品**



サプリメント・健康食品の利用実態

最近の調査によると、約30%の人が毎日使い、80%もの人が過去に使ったことがあるそうです。さらに、大人だけでなく、小中学生や幼児にまで利用が広がっています。**健康維持、疲労の回復、ダイエット、病気の予防**の他に、約5%の人は**病気の治療**を目的に使っているようです。

出典 国立健康栄養研究所

Stop!

「いわゆる健康食品」には錠剤やカプセル状のものが多いため、医薬品のようにも見えますが、**医薬品とは全くの別物です。**そもそも病気の人向けではないので、摂取すれば身体の不調が治ったり予防できるなんてことはありません。また、

- ・有効性（⊕の作用は大きいかな）、安全性（⊖の作用は小さいかな）がきちんと確かめられていない
- ・表示されている成分がほとんど含まれていない
- ・有害な物質が混ざっている

といった製品も出回っていたり、「健康食品は“食品”だから少しくらい多くとっても大丈夫」と考えて自己判断で過剰摂取することによる**健康被害**も多く発生しています。



それらの購入を考える前に、まずは**自分の生活習慣（食事・運動・睡眠など）を見直す**ことが大切です。忙しい現代人にとっては、保健効果を期待させる食品を手取り早く口に放り込む方が効率的と感じられるかもしれませんが、「いわゆる健康食品」は危険もはらんでいるため、おすすめできません。健康増進の一番の基本は、

「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」ですよ！

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授 大柳賀津夫
金沢大学医薬保健研究域薬学系 教授 松下良
金沢大学医薬保健学域薬学類5年生 中川璃子