

# 「サプリメント・健康食品の定義」

開催日 2009年8月2日

講師 村田耕作（ほほえみ柳山薬局）

「Supplement」とは本来「補足」という意味で、転じて「普段から不足している各種栄養素を補うための食品」つまり「栄養補助食品（薬ではありません）」のことを呼ばれています。サプリメントは「栄養補助食品であるため、「薬」のように特定の疾患を治す即効性はないのです。

## 健康食品の利用

- 1、健康食品とは、食事で不足している栄養素を補い、健康の保持・増進を図るものである。
  - ⇒食生活をチェックし、過不足になっている食品・成分をしらべる。
  - ⇒何の目的で利用するのか。
- 2、健康状態をチェックする。
- 3、製品の表示をみて、成分、分量、摂取量を確認し、安心して使えるものを選ぶ。
- 4、摂取目安や使用法を守る。
  - ⇒多く摂れば効果がよく出るというわけではない。
- 5、医薬品と併用する場合は、医師又は薬剤師に相談する。
  - ⇒健康食品は病気を治す薬ではない。
  - ⇒病状を悪化させたり、医薬品の作用に影響を与えるものもある。
- 6、効果がなかったり体調が悪化した場合は、すぐに中止する。
  - ⇒購入するときは少量から。

## 健康食品・サプリメントの基本的な考え方

- 1、健康食品は食事を補うもので、食事にとって変わらない。まず、バランスの良い食事を！
  - {たんぱく質+炭水化物+脂肪} + {ビタミン+ミネラル}
- 2、栄養素は単独では働かず、他の栄養素と一緒にないと働けない。（1日30品目）
- 3、健康食品は、医薬品の代わりが出来ないだけでなく、相互作用にも注意を！
- 4、健康食品を摂っていて、身体に異常を感じたら、直に中止する。
- 5、商品本体の表示を確かめる。
  - メタボ・痩せを絡ませた売込みに注意を！
- 6、自分で効果判定をしよう。
  - 3ヶ月使用し、3ヶ月中止。また、3ヶ月使用し、3ヶ月中止してみてください。

## 現代人の食生活

- ・三大栄養素の摂りすぎ
  - 炭水化物
  - 脂肪
  - 動物性蛋白質
- ・副栄養素の不足
  - ビタミン
  - ミネラル
  - 植物繊維

## サプリメントの歴史

1975年アメリカのマクガバン上院議員「アメリカ人の不健康の源は食生活の中の栄養不足にある」（マクガバンレポート）

1994年アメリカで「栄養補助食品健康教育法」成立

- ⇒生活習慣病が増大
- ⇒国民医療費を抑えたい
- ⇒健康に寄与する科学的論拠が明確にされれば、製品のラベルに効能・効果を記載してもよいことになりました（「食品」と「医薬品」の中間的存在と位置づけた）
- ⇒科学的根拠があれば、FDA（食品医薬品局）に通知するだけで、情報を表示できるようになった。

## サプリメントの日本歴史

### 規制緩和

- 1995年 在日米国商工会会議が栄養補助食品の開放要求 ⇒効能をうたわない限り、ビタミン、ミネラル、ハーブの3分野で錠剤、カプセルの使用を許可。
- 1999年 ドリンク剤を主に医薬品から医薬部外品へ。
- 2001年 「健康機能食品制度」創設。

### ●コエンザイムQ10（医薬品目：ノイキテン、ユビデカレノン）

- ・体内で合成できる。（食物から補給不要）
- ・細胞内で糖を燃焼させてエネルギーを作り出すときに必要な、補酵素です。
- ・日本以外では医薬品としては使用していない。
- ・医薬品ノイキノンが、強心剤として、1日30mg服用で許可されています。副作用1.46%：吐気・下痢・発疹などです。ところが、サプリメントであれば、10倍量100~300mgが目安です。
- ・細胞内に移行するのでしょうか。

### ●コラーゲン

- ・コラーゲンは丈夫な繊維状の蛋白質で、皮膚・骨・軟骨・腱などの重要な構成部品で、体内の蛋白質の3分の1を占めます。
- ・コラーゲン自体（ゼラチン）は、食べても消化・吸収されません。サプリメントは消化できるように加工したものです。でも、コラーゲンからのアミノ酸が特別扱いされません。日常の食事では蛋白質の摂取が不足することはありません。
- ・健康なコラーゲンを保つには、食物性蛋白質を含めて、バランスのよい食事をとることが原則です。また、適度な運動をしないと、骨・腱などは丈夫に保てません。