

大野芝ビューロー

サプリメント・健康食品 編

サプリメント・健康食品とは？

- ・ **サプリメント**：通常の食事に加えて健康維持や増進を目的として摂取する、栄養素を濃縮した食品の事。
あくまで食事を基本とし、不足分を補う補助的な位置づけ
※法的な定義づけはない
- ・ **健康食品**：医薬品以外の食品で、健康維持・増進を目的に摂取する食品全般
国の制度として「保健機能食品」があり、以下の3種類に分類される
 - ① **特定保健用食品（トクホ）**
消費者庁長官の許可、特定の保健用途に適した表示が出来る。
 - ② **栄養機能食品**
ビタミンなど一定の栄養成分の機能を表示できる食品
 - ③ **機能性表示食品**
メーカーの責任で、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。

摂取する際の注意点

- ・ **過剰摂取に注意**

栄養素が濃縮されているので、過剰摂取に注意が必要です

- ・ **薬との併用に注意**

薬の効果に影響を与える成分が含まれている場合がある為、薬を服用している方は、医師・薬剤師に相談して下さい。

- ・ **食事を基本に**

あくまで食事を基本とし、不足分を補う補助的なものとして捉えて下さい。

- ・ **サプリメント・健康食品同士の飲み合わせ**

成分の重複や成分の競合のケースがあります。

薬との飲み合わせが悪い栄養素

- ・ **ビタミンA**（夜間の視力維持、皮膚・粘膜を健康に保つ）
 - ワーファリン（血液をサラサラにする薬）
 - 一部の抗生物質（テトラサイクリン系抗生物質）
- ・ **ビタミンB6**（皮膚粘膜を健康に保つ、赤血球の合成）
 - レボドパ（パーキンソン治療薬）
- ・ **ビタミンC**（美肌効果、老化防止）
 - ダイアモックス（利尿剤）
 - プレマリン（女性ホルモン剤）
- ・ **ビタミンD**（骨の健康、免疫機能の向上）
 - ジゴキシン、ジギトキシン、ラニラピッド（強心薬）
 - ワンアルファ、ロカルトロール（骨粗しょう症治療薬）
- ・ **ビタミンE**（動脈硬化の予防、肩こり冷えの防止、肌健康維持）
 - ワーファリン、バイアスピリン、バファリン、プラビックス、パナルジン（血液をサラサラにする薬）
- ・ **ビタミンK**（骨の健康維持）
 - ワーファリン（血液をサラサラにする薬）
- ・ **葉酸**（赤血球の生成、虚血性心疾患の低減）
 - アレビアチン（抗てんかん薬）

薬との飲み合わせが悪い栄養素

- ・ **カルシウム、鉄、アルミニウム、亜鉛、マグネシウム**

セレコキシブ（痛み止め）

リセドロン、エチドロン、アレンドロン（骨粗しょう症治療薬）

- ・ **鉄（貧血防止）**

チラーヂンS、チロナミン（甲状腺の薬）

レボドパ、ドパストン、コムタン（パーキンソン病の薬）

タンニン酸アルブミン（下痢治療薬）

セフェム系抗生物質

サプリメント・健康食品を選ぶ時の注意

・自分に不足している栄養素を知る

例えば、普段の食事で果物や生野菜が不足していると感じた場合、ビタミンCが不足している可能性が高いので、ビタミンCのサプリメントが好ましいです。

貧血気味で食事から摂取が難しい人は、鉄分のサプリメントが良いです。

忙し、外食やコンビニエンスストアのお弁当を普段から利用している人は、マルチビタミンやマルチミネラルのサプリメントが良いでしょう。

・病院でお薬を使っている人への注意

お薬との飲み合わせや内臓への負担の問題は、今回ご紹介したもの以外にも沢山あります。お店でサプリメント・健康食品を購入を検討されている方は、購入の前に、医師・薬剤師に症状なども含めてご相談下さい。

※お薬とサプリメントの併用で腎臓への負担が上がって体調を崩される例などもあります。