

サプリメントの正しい知識



サプリメントとは？

サプリメントは「栄養補助食品」とも呼ばれる健康食品の一つで、薬ではありません。
ビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し錠剤やカプセル状にしたものです。

サプリメントの種類

- **ベースサプリメント**
体に必要なビタミンやミネラル、アミノ酸、食物繊維、DHA や EPAなどを補います。ビタミン B1、ビタミン B2、鉄、亜鉛など単体もあれば、マルチビタミンというビタミンをすべて含んだものもあります。
- **ヘルスサプリメント**
健康維持や美容などのために利用されます。イソフラボン、プラセンタ、コラーゲン、ローヤルゼリー、セサミン、カテキン、プロポリスなど。
- **オプションサプリメント**
体調の回復のために利用されます。ウコン、マカ、ブルーベリー、グルコサミンなど

サプリメントを正しく使うには？

サプリメントの利用の前に、必要な栄養素は毎日の食事から野菜、果物、乳製品、魚などを食品から取り入れるという大原則を忘れないでください。栄養バランスの良い食事を心がけ、食事内容や食生活事態を見直すことから始めましょう！
サプリメントは、何かしらのどうしようもない理由で必要な栄養が食事では取れない場合に使用するようにしましょう。
食生活を改善せずにサプリメントだけに頼ったりすると逆に健康を損なう可能性も出てきます。あくまで補助食品という事です。
ご使用の際は以下の事項を確認してください。

- 購入する際には成分名、含有量、問い合わせ先を確認する
- 複数種類を使用する場合は成分の重複がないようにして過剰摂取に注意する
- 服薬中であれば飲み合わせの確認をする
- 体質に合わない、または効果がないと感じた場合は使用をやめる



基本的には錠剤やカプセル状のものを使用の方が良いようです。例えば、「コラーゲン配合ドリンク」のようなドリンク系サプリは、甘味料、保存料、香料等、成分以外の余計なものも入っている事が多く、保存の為に熱処理も加わっているため成分が壊れている可能性もあり、あまりお勧めはできません。

サプリメントを摂るタイミングは、特に決まりはないですが、吸収率を考えると食後が望ましいです。またビタミン B やビタミン C といった水溶性のビタミンは体内に 2 ～ 3 時間程度しか留まってくれません。1 回に大量に摂取しても効果が低いため、朝昼晩と 2 ～ 3 回に分けて摂取するのが理想的です。

何度も言いますが、サプリメントはお薬ではないので、即効性はありません（飲んですぐ効くというわけではない）継続的に続けることで効果が出てきます。最低 1 カ月程度は続けないと効果が実感できないでしょう。