

2026 年 8 月度

衛生委員会資料

産業医 北村香奈

毎年暑さの厳しさが増えていますね。今年は6月がそこまで暑くなかったこともあり、急激に暑くなって体がついていけない感じがしているのではないのでしょうか。暑くてだるい、食欲がない、質の良い睡眠が取れない、でも働かないといけないし元気を出さないといけない、そんな時にサプリメントを取り入れてみようかな、と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。サプリメントは自分に必要なものを適切な量で取り入れるのは良いですが、不要なものだったり過剰に取り入れたりすると逆に体に負担になってしまうどころか、支障をきたすこともあります。そこで、今回はサプリメントの正しい取り入れ方についてお伝えしたいと思います。



サプリメントについてはある製薬会社が製造販売した商品が摂取者に大きな身体的障害を引き起こしたこともあり、日本医師会も警鐘を鳴らしています↓

「健康食品」とはいえ食品の一種であるサプリメントには、法律上の定義はありません。一般的には、通常の食品よりも、「健康によい」「健康に効果がある」、「健康の保持増進に役立つ」などの表現で、販売されているものをいいます。

また、サプリメントは、ある成分が濃縮されて、錠剤やカプセルなど、通常の食品とは違う形をして作られた製品をいいます。ただし日本では、スナック菓子や飲料まで含むこともあります。

"Supplement"は、英語で「補助」、「補充」というような意味です。

ただし、健康食品やサプリメントが、実際に、ふつうの食品よりも、「健康によい」、「健康に効果がある」、「健康の保持増進に役立つ」かどうか、科学的根拠があるかどうかは、必ずしも十分ではありません。

また、健康食品やサプリメントは、くすりの代わりではありません。

それから、「食品だから安心」、「天然成分だから安全」は誤解で、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものがあります。

特に、病人、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質のある方などは、要注意です。

では、どうやってサプリメントを選び、取り入れれば良いのか？

各人にとって適正な種類と量を選ぶ

食生活、年齢、体重、性別、運動量など個人によって最適な栄養素と量は異なります。また、個人に最適な内容であっても、季節や体調の変化、ストレスの度合いによって、その必要量は変わります。

いい製品だからとすすめられても、ご自身に合うかは別問題です。

そこで最低限の基準として、医師が安心してお勧めできるもの、という分類ができます↓

医師が選ぶサプリメントの基準 医学的根拠があるということです！

① 医学的根拠が確認されている成分

ビタミン A、C、E、B1、B2、B6、B12、葉酸、亜鉛、鉄、セレン、マグネシウム、など

② サビ予防としての抗酸化物質

ビタミン A、E、C、亜鉛、セレン、CoQ10、 α リポ酸など

③ 動脈硬化、認知症の予防となる成分

EPA、DHA（オメガ 3 系脂肪酸）

④ 骨粗鬆症対策成分

カルシウム、ビタミン D、イソフラボン

⑤ 認知症予防を目的とした成分

プラズマローゲン、フェルラ酸、コリン、 α -GPC

⑥ 老化によるミトコンドリア機能低下の回復を目的とした成分

NMN、5-ALA

⑦ 腸内環境を調整する成分

発酵玄米、グアガム、乳酸菌、ビフィズス菌

⑧ 女性の更年期症状軽減をサポートする成分

エクオール

ではこれらのうちどれを選べば良いのでしょうか？

サプリメントを選ぶときには、自分がサプリメントを利用する目的をはっきりさせてからにした方が良いでしょう。マルチビタミンやマルチミネラルのように多くの栄養素を組み

合わせたサプリメントで漠然と健康維持に対応することはできますが、目的を絞った方がよりの確に必要な栄養素を補うことができます。毎日の食生活や生活スタイルを見直し、補うべき栄養素は何か考えてみましょう。ドラッグストアなどでサプリメントを選ぶときには、容器にどんな目的の人が選ぶべきサプリメントなのかが書かれていますが、メーカーごとに栄養素の含有量などに差が見られます。選び方がよくわからない場合には、栄養情報担当者（NR～サプリメントアドバイザー）に相談してみるのもよいでしょう。

また、予防医療クリニックなどではビタミン・ミネラルの過不足を検査する血液検査を行なってもらえるので、自分には何が不足しているのか、明確に確認したい方は受診されてみても良いかと思います。

内閣府の調査によると「約5割の人が2種類以上のサプリメントを摂取。さらに2種類以上のサプリメントを摂取している人の約7割は、ほぼ毎日摂取している」とのこと。サプリは健康維持のために現代人の必需品になっているようです。だからこそ、自分に最も必要な成分を正しく適切に取っていただきたいと思いますので、いろんなものをやたらと取り入れるのではなく、一度自分の栄養状態を整理して最適なサプリメントを取り入れてより健康な状態を維持していただければと思います。

