

かがりつけ薬局の 知っ得情報

33



『サプリメントの選び方』

薬局やネット販売で多くのサプリメントが溶け出す回数出ています。サプリメントは、英語(Supplement)は、英語で「補助・補完」という意味の言葉です。アメリカでは「ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブなどの栄養成分を1種類以上含む栄養補給のための製品」と定義しています。

日本では、明確な定義はありませんが、カプセルや錠剤などの形状の栄養補助食品をサプリメントと呼んでいます。それらの成分には、有効性、安全性およびエビデンス(証拠)が十分でないものも少なくありません。おすすめるするとしたら、エビデンスが確立されている「基礎的なビタミン・ミネラル類」です。ビタミンには、水に溶ける性質の水溶性ビタミン(ビタミンB群、C)



と、脂に溶ける性質の脂溶性ビタミン(ビタミンE、D、A、K)があります。水溶性ビタミンは、補給しても尿からすぐ出てしまうので、朝と夕または毎食時などに分けて飲むと効果的です。一方、脂溶性ビタミンは、体に蓄えられるので、1日1回でも問題ありません。

その他の成分は、必要に応じて摂取するとよいでしょう。例えば、喫煙、飲酒の習慣がある方、老化が気になりだした方、激しい運動をする方は、「抗酸化」のサプリメントがおすすめです。

基本的にはサプリメントは食事での不足分を補う

もので、無理なく継続できることも重要です。

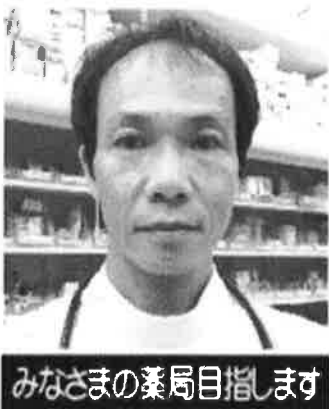
病気で薬を服用している人が、サプリメントを摂取した場合、「薬+サプリメント」病気がさらに良くなる」と考えてしまいがちですが、実はそうともいえません。サプリメントを摂ることで、かえって服用している薬の効果が弱くなったり、逆に、強い副作用が出現してしまう場合もあります。サプリメントを飲む前には、かかりつけ薬剤師に相談するとよいでしょう。

担当薬剤師 東風平秀博



ホームページ

田辺薬局
新松戸西店
松戸市新松戸6-39
☎047・312・1355



みなさまの薬局目指します

問い合わせ ☎047・

360・3600 一般社

団法人松戸市薬剤師会