

東葛まいにち6月24日

かかりつけ薬局の 知っ得情報

③〇



『サプリメント』

新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナウイルス)の影響もあり、薬局には免疫力を高める目的でサプリメントや漢方薬を求める方が増えています。

インターネットには新型コロナウイルスの予防効果を思わせるサプリメントの広告や記事が目につきます。また、先月のNHK「あさイチ」では、新型コロナウイルスの流行が心配される最中、免疫力アップに大切な栄養素として、ビタミンDが取り上げられていました。

一方、消費者庁では健康維持にはバランスの取れた栄養、食事が大切としながらも「新型コロナウイルスの予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません」と発信しています。

今月は新型コロナの予

防、免疫力アップの観点からサプリメントについてお話しします。

まず、理解しておかなければいけないのは「新型コロナウイルスに対して予防効果がある」というのと「他の感染症に予防効果がある」というのは違うということです。新型コロナウイルスについては、まだわからないことが多く、今のところ確実に予防効果があるとされているサプリメントや特定の食品はありません。

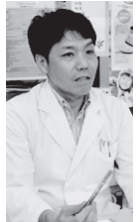
従って、ビタミンDについて言えば、新型コロナウイルスに対してビタミンDは「予防効果がしっかり確認できているわけではないが、インフルエンザなどの感染症予防になるというデータがあるので有効かもしれない」としか言えない

ということです。日本人のビタミンDの摂取量は平均では目安量を満たしていますが、個人差がとて

も大きい栄養素です。ビタミンDを多く含むきのこ類、魚介類などを摂る習慣がない人、日光に当たる機会が少ない人は別として、誰もが新型コロナウイルス予防のためにビタミンDを摂った方が良いとは言いません。そもそもサプリメントはその人の生活に合わせて摂るということがとても大切なことです。来月は漢方薬について考えたいと思います。

担当薬剤師 横尾 洋

漢方相談・健康相談なら
よこお薬局
松戸市新松戸南1-151
(新松戸駅より徒歩12分)
☎0120・961・072



問い合わせ ☎047・360・3600 一般社団法人松戸市薬剤師会