

げんき通信

サプリメントのお話



サプリメントは
しっかり続けてこそ
役に立つものです。



《西与賀店・薬剤師/うちやま》

サプリメントとは英語のダイエタリー・サプリメントを略したもので「良好な健康状態を維持するのに食事では十分に摂取できない栄養素を補うための食品」という意味です。他に、特定の効果を期待して一定量を摂取するものもあります。日本では一般的に栄養補助食品を指しています。栄養素は本来食品からとるのが理想ですが、加工食品が多くなつてミネラルなどの摂取量が不足してきたこと、また栽培方法や土壌の変化で野菜などの栄養価が低下していることなどから、食事だけで充分量を摂ることが難しくなっています。また、「健康」だけでなく「美」や「若さ」への関心の高まりも手伝って、幅広い年齢層でサプリメントを利用する人が増えていきます。

栄養補助食品は食品に分類

日本では、口から体内に入れるもの、別は「食品」と「医薬品」だけです。栄養補助食品は食品に分類されるので、医薬品に該当する原料を含んでいなければ特別な承認なしに製造販売ができます。一定の基準が

ある栄養機能食品(ビタミン・ミネラル)と審査を通過した特定保健用食品(トクホとも呼ばれます)だけは機能表示をすることができますが、その他のものについては包装等に病気の予防や治療を目的とした効果・効果を記載できませんので、自分で調べてみるのも大切かもしれません。また、成分が表示通りに含まれているかどうかについては、製造元・販売元が信頼できるかどうかという部分でしか判断できません。TV番組でブームに火がついたアンチエイジング(抗老化)サプリメントの「コエンザイムQ10」は店頭から消えるほどの人気でしたが、一方で含有量がほとんどゼロの製品が摘発されて問題

になりました。信頼できる製品の見分け方としては、成分名・含有量・原材料・賞味期限・製造販売業者名と連絡先が明記されていること、品質の劣化や異物混入がないようにパッケージがしっかりしていること、などが目安になります。サプリメントを摂る目的は人それぞれです。「健康」「若さ」だけでなく「スリムな体」「美しい肌」果ては「がん予防」まで。このようにさまざまな思いからたくさんのお客様が利用されていますが、正しく使われているかについてはやや疑問もあります。流行に飛びついてすぐやめてしまう、こんな繰り返しでは意味がありません。サプリメントはしっかり続けてこそ役に立つものです。サプリメント選びのポイント①目的をはっきりさせること ②自分の生活習慣や食生活の中で不足している栄養素を把握すること ③信頼できるお店で専門家に相談して信用できるメーカーの商品を購入すること...などが挙げられます。

C O L U M N

げんきコラム

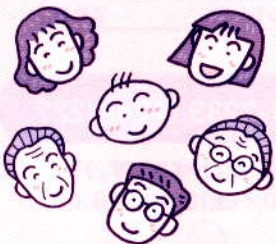
こんな時は何がいい?



かぜをひきやすくて困る、肌荒れや口内炎が気になる、目が疲れてつらい、外食が多くて栄養のバランスが...など、みなさんそれぞれの悩みをお持ちなのは?

そんな方のために、くぼ薬局では、品質重視の各種サプリメントをご用意しています。薬剤師がそれぞれの問題を解決するお手伝いをしますので、お気軽にご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777