

No. 1 2008. 4

サプリだより



サプリメントは、基本的に病気を治療するものではなく、不足がちな栄養を補い、病気の予防や習慣病の改善などに活用するものと考えます。そのため、日常的にとることが効果的です。

しかし、摂取過剰や医薬品との相互作用などには注意しなければなりません。

情報が氾濫する中、正しい知識を持っていただくために、このサプリだよりを3ヶ月に1度発行していきます。ぜひ、ご活用ください。

最近、CMなどでもよく耳にする「トクホ」。

「特定保健用食品」の略であることをご存知でしょうか？



特定保健用食品とはその食品の中の成分が、科学的試験結果に基づいて健康に有用な機能性があると厚生省が認め、食品に「健康表示」（健康への効用を示す表現）を付けることを許可した食品です。

また、栄養機能食品とは主に、ビタミン、ミネラルといった人間の生命活動に不可欠な栄養素について、医学・栄養学的に確立した機能の表示を行った食品と考えられています。

- * ラクトトリペプチド
- * ガラクトオリゴ糖
- * グァバ葉ポリフェノール



今号の特定保健用食品

- * ビタミンB1（チアミン）
- * ビタミンB2（リボフラビン）
- * ビタミンB6（ピリドキシン）

今号の栄養機能食品

発行：福岡保健企画 サプリメントアドバイザー委員会 発行責任者：紙谷 ともよ

連絡先：千鳥橋薬局 TEL092-651-8086



『特定保健用食品』の紹介

「ラクトトリペプチド」



アミールS 199円

「カルピス酸乳」由来の「ラクトトリペプチド（LTP）」の働きにより、血圧が高めの方に適した乳性飲料です。

- * 本品は高血圧症の予防薬及び治療薬ではありません。
- * 体質によりまれにせきができることがあります。
- * 高血圧症の治療を受けている方、妊娠中又は妊娠している可能性のある方、及び腎機能が低下している方は、医師とご相談の上、飲用してください。

『栄養機能食品』

「**ビタミンB1(チアミン)**」 *下限値；0.3mg 上限値；25mg

炭水化物からのエネルギーの産出と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。



乾燥ビール酵母、豚肉、子羊、牛肉、全粒シリアル（胚芽つき）、木の実、玄米、豆類などに多く含まれます。



不足すると、東洋人には脚気、西洋人にはウェルニッケ脳症が起こることがあります。

*医薬品との飲み合わせ

フロセミド（ラシックス）と長く併用すると、ビタミンB1の排泄が増加し、欠乏が起こることがあります。



『特定保健用食品』の紹介

「ガラクトオリゴ糖」



天寿リンゴ黒酢 360mL 1,496円 700mL 2,842円

腸内のビフィズス菌を増やし、おなかの調子を良好に保つ調味酢です

戸外に並べた薩摩焼きの壺の中で、お米を何年もかけて発酵・熟成させるという、鹿児島伝統的

な製法「つぼづくり」でつくった黒酢をベースに、ガラクトオリゴ糖、ビタミンC、リンゴ果汁を配合し、おいしく仕上げた調味酢です。

- * 大量に摂取すると、おなかがゆるくなることがあります。
- * 血糖降下剤を服用されている方は、ご相談ください。



『栄養機能食品』

「**ビタミンB2(リボフラビン)**」 *下限値；0.33mg 上限値；12mg
皮膚や粘膜の健康を助ける栄養素です。



牛・豚・鶏のレバーや心臓、乳製品や卵、うなぎ、小麦胚芽、アーモンドなどに多く含まれています。



不足すると、口角炎、舌炎症、咽喉炎、脂漏性皮膚炎、整腸障害などが起こります。

抗生物質や、抗菌剤、経口避妊薬などで、ビタミンB2不足を起こすことがあります。



『特定保健用食品』の紹介

「**グアバ葉ポリフェノール**」



蕃爽麗茶 2L 630円 500mL 199円

グアバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、血糖値が気になる方に適した飲料です。

中国産の高品質のグアバ葉を使用し、グアバ葉独特のクセのある香りをマイルドで飲みやすく仕上げています。血糖値の急激な上昇を抑えるには、食前よりも、食中・食後にお飲みいただくとより効果的です。

- * 血糖降下剤を服用されている方はご相談ください。
- * 低血糖症状が起きた場合は、ブドウ糖を補給してください。



『栄養機能食品』

「**ビタミンB6(ピドキシン)**」 *下限値；0.3mg 上限値；10mg

たんぱく質からのエネルギーの産出と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。



鶏・豚・牛などのレバー、にんにく、ピスタチオ、ヒマワリの種、かつおなどに多く含まれます。

不足すると、口角炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、貧血などが起こることがあります。

抗生物質や、抗菌剤、経口避妊薬などで、ビタミンB6不足を起すことがあります。

*医薬品との飲み合わせ

レボドパ（パーキンソン病薬）と併用すると、レボドパの効き目を弱くしてしまいます。