

# サプリだより



No. 2 2008 夏号

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。



- \* 中鎖脂肪酸
- \* クエン酸リンゴ酸カルシウム
- \* 大豆イソフラボン



今号の特定保健用食品

- \* ビタミンB12
- \* 葉酸
- \* ナイアシン

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

「中鎖脂肪酸」



ヘルシーリセット 600g 円

天然植物成分・中鎖脂肪酸の働きで、体に脂肪がつきにくい食用油です。

中鎖脂肪酸は、母乳や牛乳・乳製品・ココナッツやパームフルーツなどに含まれる体にやさしい天然成分。サラダから揚げ物・炒め物まで幅広く使えて、健康にも役立つオイルです。

\*普段ご使用の食用油と同じ量でご使用になれます。1日当たり目安量として14g程度を摂取してください。

『栄養機能食品』

「**ビタミンB12**」 \*下限値； $0.6\mu\text{g}$  上限値； $60\mu\text{g}$

赤血球の形成を助ける栄養素です。

あまのり、あかがい、かき、しじみ、レバー、いくらなどに多く含まれます。



不足すると、悪性貧血、ホモシステイン尿症、神経障害、感覚異常、記憶障害、うつ病、慢性疲労、運動時の動悸や息切れなどが起こることがあります。

\*医薬品との飲み合わせ

テトラサイクリン系の抗生物質との服用でビタミンB12の吸収や活性が抑制されることがあります。



『特定保健用食品』の紹介

### 「クエン酸リンゴ酸カルシウム」



#### カルシウムパーラー

カルシウムの補給に最適な飲料です。  
吸収性の高いカルシウム、CCM を配合。  
3種類の果実には、酵乳をブレンドしました。  
フルーツ牛乳感覚のまろやかな味わい。  
飲みやすいシトラスフルーツ風味です。

- \* 1本あたり 675mg のカルシウムを含んでいます。  
食生活におけるカルシウム摂取量は 1 日 700mg であり、他の食品からの摂取量を考え、適量を摂取ください。

.....

『栄養機能食品』

### 「葉酸」 \*下限値；60 $\mu$ g 上限値；200 $\mu$ g

赤血球の形成を助ける栄養素です。  
胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

あさつき、アスパラガス、ほうれん草、牛・豚などのレバー、うなぎのきもなどに多く含まれています。



不足すると、巨赤芽球性貧血、高ホモシステイン血症、神経障害や腸機能障害などが起こることがあります。  
妊娠中に不足すると、胎児の発育に影響が起こる事があるため、妊娠の可能性のある女性は 1 日 400  $\mu$ g の摂取が望まれます。

\*医薬品との飲み合わせ

イオン交換薬（コレスチミド、コレスチラミン）、サラゾスルファピリジンでは、葉酸の吸収低下の可能性がります。



## 『特定保健用食品』の紹介

### 「大豆イソフラボン」



黒豆茶ゴールド 500mL 210 円

骨のカルシウムの維持に役立つ大豆イソフラボンを含んでいるので、骨の健康が気になる方に適した飲料です。

1/2本(250ml)にイソフラボン1日摂取目安量40mgを配合。携帯にも便利なペットボトルタイプなので、会社や学校など出先での栄養補給もOK。健康が気になる年配の方など、ご家族みんなの健康維持にどうぞ。

\*大豆アレルギーの方は医師に相談してください。

\*食生活における摂取量は1日40~50mgであり、他の食品からの摂取量を考え、適量を摂取ください

イソフラボン40mg(豆腐なら150g(半丁)、きな粉なら20g、納豆なら60g(1パック)です)

.....

## 『栄養機能食品』

### 「ナイアシン」

\*下限値；3.3mg 上限値；60mg

皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

ナイアシンは、動物性食品中ではニコチンアミド、植物性食品中ではニコチン酸として存在します。



かつお、きはだまぐろ、牛・豚などのレバー、きのこ類、落花生などに多く含まれます。



不足すると、ペラグラ(主症状は皮膚炎、下痢、精神神経障害など)が起こることがあります。

ニコチン酸を大量摂取すると、一時的に顔の紅潮や、掻痒感(むずがゆくなること)が起こる事があります。

また、ニコチン酸アミドの大量摂取では、胃腸障害などが起こる事があります。

