

サプリだより

No. 5 2009 春号



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。



- * コーヒーオリゴ糖
- * 杜仲葉配糖体
- * 小麦ふすま



今号の特定保健用食品

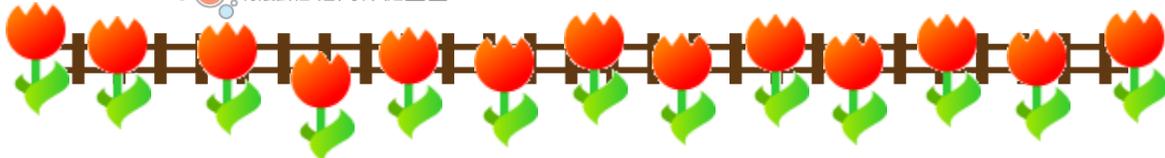
- * ビタミンK
- * カルシウム
- * 鉄

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

 有限会社 福岡保健企画

連絡先：千鳥橋薬局 TEL 092-651-8086



「コーヒーオリゴ糖」

ブレンディ コーヒーオリゴシリーズ



コーヒー豆マンノオリゴ糖を配合した特定保健用食品です。ビフィズス菌を適正に増やして腸内環境を良好に保ちます。コーヒー豆から抽出された成分なのでいつものおいしさはそのままにお楽しみいただけます。お腹の調子に気をつけている方に。

* 1日 250mL を目安にお召し上がりください。

* 飲み過ぎ、あるいは体質・体調により、お腹がゆるくなる場合があります。



「ビタミンK」

ビタミンKは、まだ規格基準型の栄養機能食品の対象にはなっていませんが、個別評価型の特定保健用食品として、ビタミンK 2高産生納豆菌を含む納豆が許可されています。



ビタミンKは緑茶、紅茶、納豆、しそ、乾燥わかめ、のり等に多く含まれています。

不足すると、鼻血、胃腸からの出血、月経過多、血尿、血液凝固の遅延などが起こることがあります。慢性的な不足では、骨粗鬆症や骨折を引き起こすこともあります。しかし、通常の食事をしている人ではビタミンKが不足することはほとんどありません。

* 医薬品との飲み合わせ

ワーファリンと一緒に摂取すると、ワーファリンの効果が弱まるので、併用しないようにしましょう。





特定保健用食品 の紹介

「杜仲葉配糖体」

杜仲源茶



ゲニポシド酸を含有する杜仲葉を原材料に使用した杜仲茶です。
血圧が高めの方に適しています。

* 1日あたり、1本 350mL を目安にお飲みください。

* 本品は治療を目的としたものではありません。

高血圧症の治療中の方は医師にご相談の上ご使用ください。



『栄養機能食品』

「カルシウム」 *下限値；210mg 上限値；600mg



骨や歯の形成に必要な栄養素です。

乳・乳製品、魚介類、大豆製品、種実類、藻類などに多く含まれています。

長期に渡って不足すると、小児のくる病、骨量減少症、骨粗鬆症などを引き起こすと言われていいます。また、高血圧、動脈硬化、糖尿病、軟骨の変性と変性性関節症など多くの疾病を引き起こす可能性があります。

通常の食事から多量に摂取しても健康障害が発生することはほとんどないと言われていいます。日本人の男女ともに1日の摂取目安量を不足していますので、積極的に摂るようにしましょう。

医薬品との相互作用

ビタミンD：一緒に摂ることで、消化管でのカルシウムの吸収が促進し高カルシウム血症が起こることがあります。

テトラサイクリン系・ニューキノロン系抗生物質：同時に服用すると、薬の効果が弱くなるので、1、2時間をあけるようにしましょう。



「小麦ふすま」

オールブラン



食物繊維たっぷりの小麦外皮(ブラン)を主原料とした、自然の食物繊維がたっぷりの特定保健用食品です。不足しがちな食物繊維を1食分(40g)で、1日に必要な量の約50%摂取することができます。

*1日あたり、20gから40gを目安に

*食べ過ぎによりお腹がゆるくなるがありますが、これは一過性ですのでご安心ください。

『栄養機能食品』

「鉄」 *下限値；mg 上限値；mg



赤血球を作るのに必要な栄養素です。

ほしひじき、あさり、豚や鶏のレバー、海苔、いりごまなどに多く含まれます。

不足すると、貧血、運動機能や認知機能、免疫機能の低下などが起こると言われています。小児では、豊かな感情の減退、集中力の低下、学習能力の減退などが指摘されています。

健康な人が、過剰症を起こすことはほとんどないと言われています。

治療用鉄剤などの過剰摂取により、便秘、胃腸障害、鉄沈着、亜鉛の吸収阻害などを起こす可能性があります。また幼児では、急性鉄中毒を起こし、重度の臓器障害を招く恐れもあります。

医薬品との相互作用

抗菌剤や抗生物質、甲状腺ホルモンなど、鉄剤との併用で効果が弱くなる薬があるので、服用時はご相談ください。

