

サプリだより

No. 6 2009 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。栄養機能食品の紹介は今号で終了です。



- * フラクトオリゴ糖
- * キトサン
- * 難消化性デキストリン

今号の特定保健用食品



- * 亜鉛
- * マグネシウム
- * 銅

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：田端 晃一



有限会社 福岡保健企画

連絡先：千鳥橋薬局 TEL092-651-8086



「**フラクトオリゴ糖**」 **メイオリゴW**



腸内のビフィズス菌を適正に増やし、おなかの調子を良好に保つとともに、カルシウムとマグネシウムの吸収を促進する食品です。フラクトオリゴ糖は砂糖からつくられたオリゴ糖で、砂糖と似た自然な甘味です。タマネギ、ゴボウ、バナナ、蜂蜜など、天然の食物に含まれています。砂糖に比べてカロリーになりにくい糖です。

*1日当たり 2-3袋を目安としてお召し上がり下さい。



「**亜鉛**」 *下限値；2.1mg 上限値；15mg



味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。
皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。

亜鉛は、すべての細胞に存在しているため、肉・魚介類・種実・穀類など多くの食品に含まれています。
特にあわび、かき、パルメザンチーズ、ココア等に多く含まれています。

不足すると、味覚障害や皮膚炎、食欲不振などが起こることがあります。
小児で不足すると、成長障害、性腺発育障害がみられることがあります。

毒性が極めて低いとされているため、通常の食生活では亜鉛の過剰症が問題となることはあまりありません。

*医薬品との飲み合わせ

テトラサイクリン系・ニューキノロン系抗生物質と併用するとキレート形成により吸収が阻害されるので2時間程度の間隔をあげましょう。





特定保健用食品 の紹介

「キトサン」

きちんとキトサンビスケット



コレステロールの高い方又は注意している方の食生活の改善に役立つ特定保健用食品です。

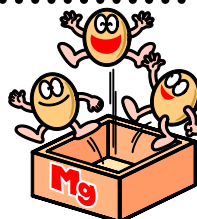
1袋にキトサン 0.5g 配合

*ビスケットとして1日当たり 12.5-25.0g(キトサンとして 0.5-1.0g)を目安にお召し上がりください。

*キトサンはカニ殻を原料としておりますので、カニやエビでアレルギー症状を起こす可能性がある方は、摂取をお控え下さい。

『栄養機能食品』

「マグネシウム」 *下限値；75mg 上限値；300mg



骨や歯の形成に必要な栄養素です。

多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。

ほしひじき、削り昆布、ピュアココア、大豆、わかめ、さくらえびなどに多く含まれています。

不足すると、骨粗鬆症、神経疾患、精神疾患、不整脈、心疾患、筋肉収縮異常などがおこる可能性があります、通常の食事をしている健康な方では不足することはあまりありません。

摂りすぎると、難便、下痢などが起こります。腎機能低下時に過剰摂取すると、高マグネシウム血症を起こすことがあります。

医薬品との相互作用

利尿剤、副腎皮質ホルモン製剤などで低マグネシウム血症、

ビタミンD 製剤で高マグネシウム血症が起こることがあります。

ニューキノロン系・テトラサイクリン系抗生剤、ビスホスホネート製剤は吸収が阻害されるので2時間程度の間隔をあげましょう。



「難消化性デキストリン」

イージーファイバー



飲み物などに加えるだけでお通じの改善に役立つ食物繊維を手軽に取れる、天然原料から生まれた水に溶ける食物繊維です。飲み物などにサッと溶け、ゼラチン状になりません。無味・無臭なので飲み物の味や香りも変わりません。

- *1日あたり1パックを目安にお召し上がりください。
- *1度に大量に取りすぎると、お腹がゆるくなることがあります。1度の摂取量を守ってください。

『栄養機能食品』

「銅」 *下限値；0.18mg 上限値；6mg



赤血球を作るのに必要な栄養素です。
多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。

ごま、カシューナッツ、ピュアココア、きな粉、ほたるいかななどに多く含まれます。

健康な人では、日常の食生活において欠乏することはほとんどないと言われています。

先天性の代謝障害以外には、通常の食品からの慢性的な過剰摂取による臨床症状は報告されていませんが、化学薬品の誤飲や、人工透析時の混入などの事故により、消化管障害・肝障害・溶血性貧血を主訴とする急性中毒が起こる事がある。

医薬品との相互作用

亜鉛のサプリメントなどを積極的に摂取している人は、亜鉛の取りすぎにより、銅の吸収が阻害される可能性があります。

