



2010年10月

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

サプリメントについて

安城共立クリニック 管理栄養士 伊藤 公子

現在は健康志向が高まり、健康によいとされるありとあらゆるサプリメントが巷にあふれ、テレビでサプリメントのCMを見ない日はなく、新聞、チラシにも毎日のように健康食品の広告がのり、購買意欲をあおっています。サプリメント市場は活性化し、多種多様な商品が出回り、その形態も錠剤やカプセル、栄養成分をプラスした飲料やヨーグルトなどさまざまです。

また、薬局だけでなく、食品スーパー、コンビニ、インターネットショッピング、果ては100円ショップでも販売されており、誰でも自由に気軽に購入できるようになりました。

「サプリメント」という言葉はアメリカの「ダイエタリー・サプリメント」からきており、本来日常の食事では不足する栄養成分を補うものという意味です。

一般には「体に必要な栄養成分や、体によい効果をもたらす機能成分を補う食品」を指しますが、最近のサプリメントは食事では摂りきれない栄養素を補うだけでなく、疾病の改善、体調改善、健康増進、やせるため、アンチエイジングを意識した成分のほうが目立っているようです。錠剤やカプセルのように薬に似た形状のものもありますが、「食品」であることを覚えておきましょう

サプリメントと呼ばれている食品には、「保健機能食品」と「一般食品」があります。

