



美容医療分野でのサプリメントの選び方

How to choose supplements in the aesthetic medical field

谷野 豊

Yutaka Tanino, Ph.D.

株式会社 分子生理化学研究所

Molecular biochemistry research institute

■抄録

健康に年を重ねる為には、①バランスの良い食生活、②質の良い睡眠、③適度な運動と言われています。その中でも、私達人間の身体を構成する60兆個の細胞の素材の源であるバランスの良い食生活は非常に重要です。十分な栄養を普段の食事で摂取する事は理想ですが、現代社会に生きる私達は、ストレス、寝不足、飲酒など栄養素を多く消費する環境に加え、加工食品や土地がやせる事による野菜の栄養価の低下によってカロリー過剰の栄養失調状態となっています。食材の栄養価の低下は、鉄分が豊富に含まれていると言われているホウレン草を例にすると、可食部100gあたりに含まれる鉄分は、1950年で13mgでしたが、2010年では2mgになっているように、60年間で栄養価が激減している事が文部科学省の日本食品標準成分表で明らかになっています。また、身体にユビキタスに存在する必須成分であるコエンザイムQ10、カルニチン等の栄養素は、食品中にほとんど含まれないため、普段の食事で摂る事は不可能です。だからといって、サプリメントで必要な栄養素だけを摂取していれば良いと思うのも間違っています。本来サプリメントは、Dietary Supplement(健康補助食品)ですから、バランスの良い食生活を基本として、ライフスタイルに合わせて個々に不足している栄養素を補助する目的で使用するのが正しい使い方です。

サプリメントは食品ですが、食の安全が懸念される現代において、製品の原材料、原材料の原産国・最終加工国、どんな場所で作られているのかなど、気にしている方はほとんどいないのではないでしょうか。

今回のセミナーでは、一般の方はもちろん、トップアスリートからも情報の要望が多い、①サプリメントの見極め方、②裏面のパッケージの見方、③各原料に合った処方について説明します。

■Abstract

The meal, the sleep and the exercise are important for our health. An important one is a meal in particular. Because a meal is the important material with which our form is made. But we live through a stress, insufficient sleep and drinking in the environment that nutrient is consumed much. And the nutritive value of the food decreases. For example iron of spinach is 13 mg in 1950, but it decreases in 2mg in 2010. It's impossible to take for a usual meal because more Coenzyme Q10 and L-Carnitine are included in only a small amount in the food. It isn't better to depend on only a dietary supplement. Safety of a food is a problem recently. But when choosing a dietary supplement, there isn't a person worrying about a country of origin and the last processing country.