

サプリメントとは？

栄養士 泉 信子

サプリメントとは、栄養補助食品です。ご自分の食生活で不足している、しがちな栄養素を補助的に手軽に摂取するというのが目的です。サプリメントは薬（医薬品）ではありません、分類は食品の扱いになります。健康管理のサポート役として食事の延長上にあるものと考えましょう。

サプリメントに頼る前に、まず毎日の食事をきちんととることが大切です。きちんとした食事をしながら、不足した部分をサプリメントで補うというのが基本です。

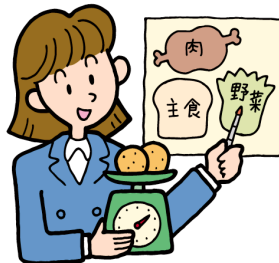
栄養素とは？

私たちの食生活で、三大栄養素、カロリー源といわれるたんぱく質・脂質・糖質はむしろ取りすぎといわれています。ところが、副栄養素といわれるビタミン・ミネラルは日々の生活で不足しがちといわれています。副栄養素は、三大栄養素がエネルギーになる際、潤滑油の役割を果たし、体全体の調子にかかわる栄養素です。それぞれの栄養素は単独で役割を果たすのではなく、体内で互いに影響しあって初めてその力を発揮します。カロリー源となる栄養素ばかりとっていても副栄養素が不足すると体内でその役割を果たせないのです。

なぜ現代人にはビタミンやミネラルが足りないのか？

まず食品数の減少が考えられます。「一日三十品目」という言葉をご存知でしょうか？厚生労働省の食生活指針では一日三十品目くらいを食べていればカルシウム以外の栄養素はほぼ満たすことが出来ると考えられています。しかし、共働き家庭や核家族化が進む現代では実際には難しいものです。次に野菜果物の栄養価の違いです。ハウス栽培や早期の収穫・農薬の散布などの理由から、ほうれん草の鉄分は25年前より6分の1に減っているというデータもあります。このような現状では、いくら沢山野菜を摂取しても一日に必要な量には追いつかないのです。更に加工食品やファーストフード・外食の増加も大きな要因です。熱処理によって加工された野菜は栄養成分が分解されてしまいますし、添加物によって栄養成分も消されてしまいます。

そしてアルコールやタバコ、不規則な生活、ストレスなどがあげられます。アルコールはビタミンの吸収を妨げ、タバコはビタミンを消失させてしまいます。不規則な生活やストレスを感じることでビタミンは失われていくのです。



このような理由から、何らかのサプリメントを摂っているという割合は年々増加傾向にあります。そこで今日は、御自分の食生活・生活スタイルを振り返ってどんなサプリメントが自分に必要か考えて見ましょう。

サプリメントの摂り方

サプリメントはあくまでも補助的なものです。まず、食事をきちんととることが前提です。きちんとした食事をしながらサプリメントを摂取することが効果につながります。サプリメントに頼りすぎて、サプリメントが食事代わり・・・というようなことがないようにしましょう。健康を保つ為には言うまでもなくバランスの取れた規則正しい食生活が大切です。もしサプリメントを使用するのであれば、ご自分の食生活や生活習慣を振り返ってみて、ビタミン・ミネラルが不足していると思われた方はまず、健康を維持する目的のベースサプリメント、(主にビタミン・ミネラル)から摂ってみることをお勧めします。

今話題の美容系サプリメント

美容系サプリメントですが、効果や有効性に関しては医学的に完全に証明または解明されているものではありません。美肌効果で話題のコラーゲン・ヒアルロン酸などは、20代をピークに40代では半分以下になるといわれています。いずれも肌から直接吸収されることはありませんが、優れた保湿効果は期待できます。コエンザイムQ10はもともと体内に存在し、エネルギー源となるものです。コエンザイムQ10の多い人は風邪をひきにくいなどといわれています。しかし、20代をピークに40代からは減少していきます。食事から必要量を摂るのは難しいため、サプリメントとして注目されており、内服することで細胞を活性化させる(疲労感を和らげる)、抗酸化作用によって肌のシワとりや、美肌効果が注目され化粧品に配合されています。ローヤルゼリーは高純度のタンパク質で、全ての必須アミノ酸とビタミンB群や若返りの成分であるパロチン類似物質を含むので、老化防止の効果があるといわれています。

サプリメントについての御相談は、毎週水曜日の栄養育児相談(栄養士)へどうぞ。

7月のお知らせ

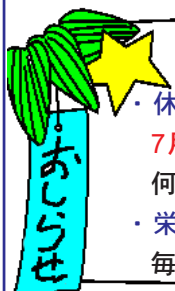
・休日当番

7月18日(月) 北部急患センター

何かあれば、来て下さい

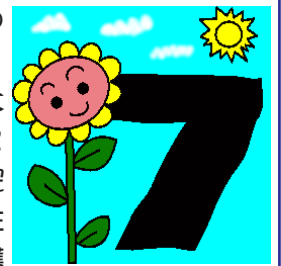
・栄養育児相談

毎週水曜日 13:30~ 栄養士担当

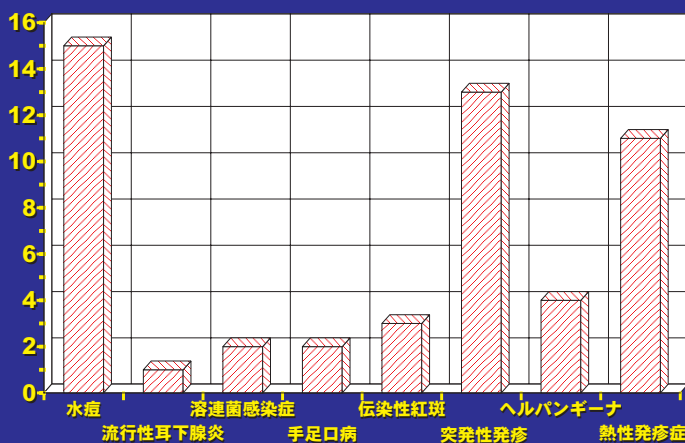


読者の広場

先月は23通のメールを頂きました。どう言うわけか、またメールソフトのメールボックスが消えてしまいました。もう少し多かったと思うのですが、消えてしまった方のメールごめんなさい。今回から二重三重の対策を施しました。これでもう大丈夫でしょう。まず、宮城野区のMさん（本人の希望で匿名にしました）からのメールです。「2週間ほど前に、はじめて川村先生にお世話になりました〇〇の母です。肺炎で2度入院し、退院した次の日のことでした。入院していた病院の治療法に疑問を感じていた私に、友達が川村先生を紹介してくれました。高熱を繰り返し、診察中も39度の熱があるにもかかわらず元気に看護婦さんと遊ぶ娘の姿を見て「おかさんが病人を見るような目でこの子を見ているのは失礼ですよ」と先生に言われたことが忘れられません。確かにその日の検査結果では、白血球、CRPともに正常値と言われ「心配するような病気ではない」との診察結果でした。不思議と座薬も使わずに、その日の夜から熱が下がってきました。翌々日には、看護婦さんから電話をいただき感動しました。長引いていた咳はその後1週間ほどで殆ど完治しました。今まで健康だった事もあり、こどもの病気について真剣に考えることがなかった自分に反省と、今後またいつどんな病気をするかもしれないこどものために、家族が出来る事や知識を身につけられる様、意識して生活をしていきたいと思っています。総合病院から退院してきたばかりで突然川村先生のところへ行くのはとても迷いましたが、先生をはじめ看護婦のみなさまにも快く受け入れてくださいました事心より感謝いたしております。本当にありがとうございました。『お母さんクラブ』にも参加してみようと思いますので、今後ともよろしくお願ひいたします。」。退院した後ですぐ受診するのは、勇気がいったかも知れませんが、親御さんの心配は尽きないものですが、子どもを信じるということはとても大事なことです。今回いろいろなことに気付いたのは、良かったことかも知れませんが、ぜひ『お母さんクラブ』にも参加して、病気や子育てのこと一緒に勉強しましょう。続いては泉区の千葉さんからのものです。「川村先生こんにちは。土曜はまたまた大暴れのみずきを診ていただきありがとうございました。2月からずっと元気に過ごしていたので、川村先生にしばらくご無沙汰でした。鼻水が続いて気にはなっていました。その症状よりもそろそろかわむらこどもクリニックに行って、先生や看護婦さん方のお顔を見たくなっていたことでした。みずきはつい先日3歳になったので、泣かずに先生に会えるかなと思っていたのですが・・・大泣きで失礼しました。鼻水は完全にはまだおさまっていないので、明日、あさってもう一度行ってみようと思っていました。行くのが楽しみな病院っていいですね。またよろしくお願ひします。ところで、私、「健」という雑誌を定期購読しています。最新号が手元に届きました。先生の書いた文章を先生のお顔を思い出しながら読みました。これは通院しているものの特権だなあと感じています。先生が連載されている部分、いつも楽しく、そして勉強しながら読んでいます。たくさんお仕事があつてお忙しい毎日だとは思いますが、お疲れにならないよう、がんばってください。」。顔を見にクリニックに来ることは感心できませんが？。でも、本当は嬉しく思っています。みずきちゃん、そのうち泣かなくなるので御安心を。養護教諭の方が多く読まれている雑誌のひとつが雑誌が「健」です。以前より時々執筆していましたが、今回は「夏カゼ」です。近いうちに患者さんにも読んでもらえるように待ち合い室に置くつもりです。ぜひ御覧になって下さい。



6月の感染症の集計



水痘は相変わらず多く、近隣の幼稚園では大流行とのことです。夏カゼのひとつのヘルパンギーナ（高熱とどの痛み）が見られ、地域によっては増加傾向のようです。同じように高熱を伴うものにアデノウイルス感染症があり、グラフには示しませんが、これもかなり多く見られています。高熱と咳のひどい気管支炎も多く見られます。マイコプラズマ肺炎が流行との話も聞きますが、あまり多くはないようです。咳や高熱のカゼが多く見られています。

お母さんクラブの御案内

第3回のお母さんクラブは、7月21日（木）、福沢市民センター、14:00～開催します。テーマは、ボランティアグループかぼちゃ畑さんによる「絵本の読み聞かせ、手遊び」など子どもとのコミュニケーション作りを学びましょう。今回は、会員以外の方の参加も可能です。興味ある方や参加希望の方は、受付まで。

夏期休暇のお知らせ

学会参加と従業員の慰安旅行のため下記の通り、お休みします。

8月15日（月）～8月20日（土）

よろしく、御理解とご協力をお願いします。

編集後記

最近高熱が続く子どもさんが多く、ちょっと大変です。40℃前後の熱が、4～5日時には1週間も続くことがあります。ほとんどは、ウイルス感染なので御安心を。先月セブ島へ行って1年振りにあった友人に「太ったね」と一言。現在、ダイエット中です。



「小児科がやさしく教える 赤ちゃん・子どもの病気」(PHP研究所)

お陰様でクリニックの分も完売致しました。ありがとうございました。