



## 健康食品やサプリメントに注意しましょう!

食欲の秋!ずいぶん涼しくなり、食欲が増す時季になりました。食事をバランスよく摂れば、健康食品やサプリメントは特に必要ないかと思えます。しかし、魅惑的な未来をうたい健康食品やサプリメントが販売されていることがよくあります。

### @夢のようなサプリが悪夢に...!?

最近、健康被害が多く報告された健康食品に、「プエラリア・ミリフィカ」があります。バストアップ、美肌、スタイルアップ、若返り等々の作用があるとうたい、女性にとっては夢のようなサプリメントです。しかしながら、やはり落とし穴がありました。植物のプエラリア・ミリフィカが女性ホルモン作用を持っており、食品としては販売禁止としている国もあり、原産国タイでは、更年期の女性のための民間薬として長年利用されているものでした。一方、日本ではサプリメントとして制限無しに販売され、結果として、女性ホルモン作用が強くなってしまい、体のホルモンバランスが崩れて、月経不順、不正出血などが起こってしまう健康被害が多く報告され、厚生省や消費者庁が注意喚起する事態となりました。

子ども用のサプリメントでも、背が伸びる!頭がよくなる!など魅惑的なイメージのものがありますが、あくまでも栄養補給が目的です。例えば、食品以外からのカルシウムの小児耐容上限は、5mg/kg体重/日とされています。とりすぎには注意しましょう。

背が伸びる  
サプリだって!  
飲んでみよっか?



だまされちゃ  
ダメだよママ!

### @必要かどうかを見極める

口から食べたものは、消化吸収され、全身に巡ります。都合よく困っている部位にだけ行くわけではありません。また、健康食品やサプリメントでは、食材から食べるよりも多量の成分を簡単にとれてしまいます。そのことが、どの程度体に負担になるかはよくわかりませんし、人によっては肝臓障害等も報告されています。そして、魅惑的な未来をうたうものほど、購買意欲をかきたてますが、うまい話には必ずツゲがあります。

本当にその健康食品やサプリメントが必要なのかどうか「健康食品の安全性・有効性情報」ホームページ(国立健康・栄養研究所)を参考にするなどして、考えてみてください。岐阜県薬剤師会では「薬食同源情報サロン」が健康食品のアドバイスも行っています。どうぞご利用ください。

そのサプリ、  
本当に必要ですか?



薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎ 058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5 <http://www.gifuyaku.or.jp> 岐阜県薬剤師会 検索