

そのサプリメントは必要ですか？

管理栄養士から見たサプリメント



藤澤真弓 管理栄養士

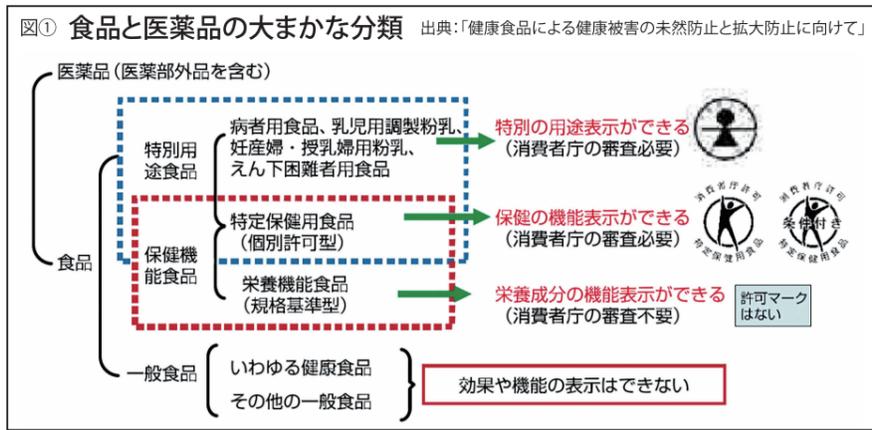
「何かサプリメントを取られていますか？」最近の栄養指導の際には必須の質問項目です。こうして話を聞かしていると、何らかの健康食品を取られている方がとても多いことに気が付きませ

「何かサプリメントを取られていますか？」を繰り返して聞かれています。最近の栄養指導の際には必須の質問項目です。こうして話を聞かしていると、何らかの健康食品を取られている方がとても多いことに気が付きませ

「何かサプリメントを取られていますか？」を繰り返して聞かれています。最近の栄養指導の際には必須の質問項目です。こうして話を聞かしていると、何らかの健康食品を取られている方がとても多いことに気が付きませ

「何かサプリメントを取られていますか？」を繰り返して聞かれています。最近の栄養指導の際には必須の質問項目です。こうして話を聞かしていると、何らかの健康食品を取られている方がとても多いことに気が付きませ

「何かサプリメントを取られていますか？」を繰り返して聞かれています。最近の栄養指導の際には必須の質問項目です。こうして話を聞かしていると、何らかの健康食品を取られている方がとても多いことに気が付きませ



図① 食品と医薬品の大まかな分類 出典：「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」

Table with 4 columns: Health Food Ingredient/Product, Symptoms, Incidence Report (Country), and Causative Substance. It lists various cases such as allergic reactions to food additives, kidney damage from Germanium, and liver damage from tea.

図② 健康食品関連の製品による主な有害事例 出典：「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」

健康被害の事例です。さまざまに効果をもたらすサプリメントは、期待して購入したにもかかわらず、下痢、皮膚炎、肝障害、腎障害、アナフィラキシー（アレルギー性と考えられる重篤な症状）などが発生する事例が少なくありません。また、死亡例も報告されています。

3番目は医薬品としての効果も期待した利用です。健康食品は、分類としては一般食品でありながら、医薬品と誤認して使用されることが多いのです。したがって、それ自体に有害な作用がなくても、利用者の自己判断で病気の治療を期待して利用すると「科学的根拠に基づいた医療の放棄」に近づく恐れがあります。