



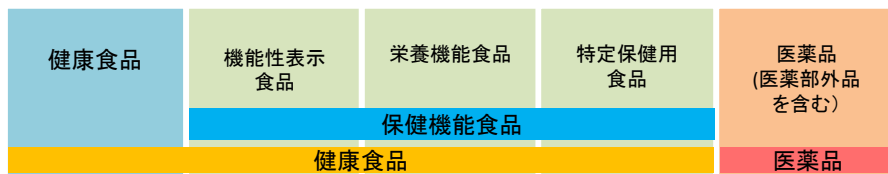
今回はサプリメントに注目！！

栄養補助食品として市販されているサプリメント。皆さんも一度は飲んだことがあるのではないのでしょうか。今回はサプリの種類や選び方などの情報をお届けします。

◆サプリメントとは

法律上の定義として健康食品に分類される食品で、健康の維持増進のために利用されています。ビタミンやミネラルなど健康増進に役立つ栄養素を濃縮しカプセルや錠剤にしたものをいいます。

日常の食事では摂りきれない栄養素を補ったり、より良い効果を発揮させるための補助など幅広く種類があります。



◆サプリメントの種類

ベースサプリメント

身体に必要なビタミンやミネラル、アミノ酸、植物繊維、DHA、EPAなどを補います。ビタミンはB1やB2、ミネラルは鉄や亜鉛など単体で販売されるものや、ビタミンを全て含んでいるマルチビタミンという形で販売されるものもあります。

ヘルスサプリメント

健康維持や美容などの身体の機能を増進するために利用するもので、イソフラボンやローヤルゼリーなどがあります。

オプションサプリメント

体調の回復のために利用されるもので、ウコンやブルーベリーなどがあります。医薬品に近い作用のものもあるため、飲み合わせに注意しましょう。

◆サプリメントの選び方

①目的を明確にする

サプリメントを選ぶ時にはまず**目的を決めましょう**。目的によって取るべき栄養が変わります。不足している栄養素を補給するのか、運動効率を上げるために摂るのかなどサプリメントを飲もうと思ったきっかけを思い出してみてください。またビタミンのように同じ栄養素に見えてもビタミンB群とC群では体内での役割が異なります。マルチビタミンのように複数の栄養素をまとめた物でも問題ありませんが、目的を明確にすることでよりの確に栄養補給ができます。

②成分表を確認する

今の自分にどんな栄養素がどのくらい補給が必要なのかを知った上で選んでください。インターネットで一日に必要な摂取量などは検索することができます。また、ドラッグストアにいる薬剤師さんに相談してみるのも良いでしょう。宣伝文句に流されず自分に必要なものを選ぶようにしましょう。

③安全性を確認する

安全有害物質が含まれていないか、表示成分が正しく含まれている商品なのかは消費者では分かりません。そこで商品が安全に作られ、品質が保たれていると評価された製品には「GMP(適正製造規範)」のマークがついています。マークの確認はこちら⇒



④成分の重複に注意

サプリメントをいくつも同時に取っている時に気を付けてほしいのが成分の重複です。目的が異なっても同じ成分が含まれていることもあります。過剰摂取により健康を害してしまうこともあります。また、同時に飲み始めると体調が悪くなった時にどのサプリメントが合わないのか分かりません。一種類ずつ飲み始め、三か月程様子を見てください。



相性を見極め方

サプリメントは種類も多く、同じ栄養素でも値段が違うものもあります。どのメーカーの商品が自分に合っているか使ってみなければ分からないこともあります。その際の一つの目安として、効果が出るまでの期間を知っておくと効率よく選ぶことができます。その期間購入し続けられる金額か、相性は良いかなど総合的に判断しましょう。

一定期間摂取しても変わらない物や体調が悪くなる場合は自分には合っていない可能性がありますので見直しが必要かもしれません。

・腸内環境:数日～二週間

お腹の調子を整えるものは比較的短時間に効果を確認しやすいです。二週間ほど様子を見て相性や効果を確認してください。

・ダイエット:約三か月間

短時間での効果を求めると身体に負担がかかる成分が入っている可能性があるもので、ゆっくり三か月ほどで効果が確認できる製品がおすすめです。

・美肌:約二～三か月間

肌のターンオーバーは大人の女性で40日程度。2ターンすると約三か月間。その期間飲み続けられ、効果が出るものを選びましょう。

・爪や骨の健康:約六～八か月間

爪は生まれ変わるのに150～250日かかります。骨は最低半年くらい続けて前後の骨密度を比べ、改善傾向が見受けられるかをチェックしましょう。

・健康維持:長期使用

一時的に良くなれば良いというものではなく、日々の生活習慣や食習慣を改善し続けていくことが大切なので長期に使用できるものが良いでしょう。

上記はあくまでも代表的なもので短期間で判断できないものもあります。ヘルスサプリやオプションサプリの多くは三か月間程度が目安です。ベースサプリは半年から一年程度使い続けなければ判断できないものもあります。身体は毎日の食事ですこずつ作られています。ゆっくり時間をかけて目標の体を作っていきます。

最後に

サプリメントはあくまでも栄養補助食品です。まずは毎日の食事をバランスよく摂るよう心がけましょう。また、問題を解決する薬でもありません。体調に不安がある場合やサプリメントを飲み始めてから体調が悪くなった場合にはしっかりと原因を突き止めることが先決なので、お医者さんに相談してください。



2019年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
 - ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
 - ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
- 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

12月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 A	3 A	4 B 講習会 申込開始	5 A	6 B	7 C	8 休
9 A	10 休	11 B	12 A 講習会	13 B	14 C	15 休
16 A	17 A 講習会	18 休	19 A	20 B	21 C	22 休
23 A	24 A	25 B	26 休	27 休	28 休	29 休
30 休	31 休					