Click to verify

今回は、日常的に摂るべきだと考えられるサプリメントをまとめて一覧表（高画質PDFはこちら）にしましたので、それを紹介いたします。　因みに、表中に示した物質（栄養素や機能性成分）は、これまでにupした記事の中で紹介したものが殆どです。このブログを初めてから約200記事になったのですが、種々のジャンルがあるなかで、栄養素やファイトケミカルなどの機能性物質が登場する機会が多くありました。そして、その数も多くなりましたので、「結局、どれとどれが、どの程度大切なんですか？」という迷いのようなものが生じ始めている可能性も考えられました。そこで、このあたりで一覧表にしてまとめておく必要性を感じた次第です。　なお、これまでに一覧表のような形式で紹介したものには次のようなものがありますので、それらとの整合性も、もちろん取っています。例えば、『優れた抗がん作用を示すファイトケミカルの一覧』、『抗老化（アンチエイジング）の方法』、『リスクを回避しながら断食（ファスティング）を行う方法』、『痩せるためにファスティングを行う場合の注意点と戦略』、などは、そのタイトルに示した目的のために選ぶべき栄養素や機能性成分を採り上げています。即ち、それぞれは特化したものになっていますので、併せてご活用いただければ幸いです。　さて、今回の表ですが、表のタイトルとしては「現代の平均的な食餌では補いきれないため、別途補給すべき栄養素や機能性成分」というふうにしました。食餌の内容は個人差が極めて大きいと考えられるわけですが、例えば、見るからに「ヘルシー」な料理で、加工度の少ない農産物がたっぷり、海産物も適量入っていて、食品成分表にて計算をすれば、必要と考えられる栄養素がおおよそ網羅されているように見える料理を食べたとします。しかし、悲しいことに、高度に精製された塩や砂糖や油が用いられるのが普通であるため、昔であれば栄養素が揃っていたかも知れませんが、現代では無理なのです。更に、「美味しさ」を追及するため苦かったり辛かったり渋かったりするファイトケミカルは、当然のことのように生産者の方で育種によって取り除かれます。また、硬かったり食感が良くない繊維質も取り除かれます。いわば、多くの人は見た目にヘルシーに見える粕（カス）だけを食べていることが多いわけです。　一方で、美味しくするためであったり、腐りにくくするためであったり、色をヘルシーにきれいに見せるためであったり、食感を良くするためであったりの目的で、店頭に並んでいる新鮮そうな野菜にまで、各種の添加物が振りかけられています。それがリン酸系のものであれば、自ずとカルシウム不足とマグネシウム不足が生じることになりますし、体は過剰なリンを排泄しようとするため、それに伴って他の微量元素もどんどんと排泄されていきます。　一見、ヘルシーそうに見える食事をしている人であっても、これが現実となります。ましてや、栄養素のことなど考えずにファストフードやジャンクフードを主に食べている人の場合は、かなり多くの栄養素の欠乏と、特定物質の過剰が続いており、病気をして当然だと言えます。或いは、植物性食品に限定している人は、動物にしか含まれていない成分が不足することになりますので、これも不足分をサプリメントで補わない限り、問題のある食餌であると言えます。 将来生活習慣病や病気になることが心配で、健康維持に効果のあるサプリメントを探している方も多いのではないでしょうか。健康維持に重要なのは睡眠や食事などが基本的であることはもちろんですが、サプリメントを上手にとることでさらに健康になることができます。サプリメントは薬局や通販などで多く販売されていますのでどれを買ったらいいのか迷いますよね。今回は健康維持に効果的なサプリメントの５つの特徴とおすすめ商品、効果的な使い方をお伝えします。ぜひ参考にしてください。　１．健康を維持するのにサプリメントに求める５つの要素　１－１．血管内部の詰まりを改善して、血流を良くする 油のとけすぎで血管内にブラークが蓄積すると、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの血管に関連する病気の原因となります。血管内に蓄積した油を減らしてくれる作用のあるサプリメントがおすすめです。　１－２．腸内細菌を整えて免疫力を高める 腸管内に多数存在する腸内細菌は免疫力を高めるはたらきがあります。免疫は、感染症やがんを抑える役割があります。そのため、腸内細菌を活性化させるサプリメントはおすすめです。　１－３．細胞の修復に必要な栄養を補う ヒトの体の細胞は日々生まれ変わっています。ヒトの体の多くはたんぱく質でできており、その原料となるアミノ酸の中には食事などで外から補う必要がある必須アミノ酸と呼ばれるものがあります。特に食事が不規則な方には、必須アミノ酸のサプリメントがおすすめです。　１－４．抗酸化力を高める 抗酸化力が低いと、活性酸素により体を錆びてしまい、アテローム動脈硬化症、狭心症、心筋梗塞、アルツハイマー病、慢性疲労症候群、がんなどを引き起こします。 また、活性酸素は、喫煙、油の多い食事、ストレス、大気汚染など様々な原因で発生し、通常の生活では完全に避けることは難しいです。 そこで、抗酸化作用があるサプリメントが、活性酸素からのダメージを軽減させることができます。　１－５．代謝を円滑にすすめる ビタミンは、生体内の代謝を円滑にすすめるという役割があります。ビタミンの摂取不足は様々な体のふ不調を招きます。例えば、ビタミンB1の欠乏により脚気がおきたり、ビタミンDの不足により骨が弱くなるくる病がおこります。食事のみではビタミンは不足しがちです。特に食事が不規則な方はビタミンを含むサプリメントで補うことをおすすめします。　２．おすすめの市販のサプリメント　２－１．強力わかもと 乳酸菌を含むサプリメント。免疫力を高めるためにはこれがお勧めです。 出典　わかもと製薬　　このサプリメントにはさらに、アミノ酸を多量に含む酵母、ビタミンB1、B2、ミネラルやアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼ等の諸酵素なども含まれており、体の調子を整えたり、消化整腸作用も期待できます。 通販等でも購入可能です。 名称 強力わかもと 価格（Amazon）1000錠　　1,832円（税込み）1日当たりの費用 約16円 用法・用量 成人（15歳以上）：1回9錠　1日3回、食後に服用 期待できること　　消化管の働きを正常に近づけて身体を元気にしてくれます。　２－２．エビオス アミノ酸やビタミンB1を豊富を含むサプリメントです。疲労回復のためにはこれがお勧めです。 出典：Asahi「エビオス」はビール酵母が主成分です。ビタミンB1をはじめとして９種類のビタミン、16種類のアミノ酸、その他鉄分、カルシウム等のミネラルが7種類含まれます。 胃もたれ・消化不良・おなかのハリ以外に免疫改善、肥満防止、悪玉コレルテロール低下作用 ２－２．EPA 血液をサラサラにし、血流を良好に保ちます。動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞の予防のためにはこれがお勧めです。 出典：小林製薬　ＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）は、イワシやサバなどの魚の脂に含まれる成分で、血液をサラサラにし、血管のブラーク（脂汚れ）を改善する効果があります。 大量にとりすぎると、出血のリスクがありますので、用法・用量を守りましょう。 また、医療機関受診時にはこのサプリメントを飲んでいることを医師に告げる必要があります。 通販等でも購入可能です。 名称 EPA 価格(Amazon) 150粒　　882円（税込み）1日当たりの費用 約30円 用法・用量 1日5粒 期待できること　　血液をサラサラにする ２－３．プロバイオティクスビフィズス菌LKM512　ビフィズス菌の一種が善玉菌を増やして悪玉菌を減らし、腸内環境を整え、病気になりにくい体を作るという効果をもたらします。 出典：メイトー LKM512というビフィズス菌の一種は、胃酸に強く、他のものよりも腸にとどまりやすいという性質があります。 腸管内のポリアミンという物質の濃度が上昇しますが、これは、抗酸化作用、ガン予防、腸管バリアの強化などの効果があります。 また、高齢の「マウス」では、寿命が約25％延長し、腫瘍の発生率低下や見た目が若くなる効果があることが実験で確認されています。 通販等でも購入可能です。 名称 プロバイオティクスビフィズス菌LKM512 価格(メイトーオンラインショップ) 1箱30包　　4104円（税込み）（まとめ買いでさらに割引あり）1日当たりの費用 約115～137円 用法・用量 1日1包 期待できること　　腸内環境を整え、病気になりにくい体を作る ２－４．水素水　（Gyms Silky）水素水は水素分子が溶けた水のことで、免疫調整作用（アレルギー、アトピー性皮膚炎を抑制）、抗酸化作用、メタボリック症候群の予防、生活習慣病の予防、AGE生成（糖化産物）の予防効果があります。 また、飲み過ぎても副作用はありません。 出典：GOHDA　この水素水生成器は充電式で携帯でき、その場で3分間で比較的高濃度の水素水が作れます。水素分子は容器を透過するため、生成後に速やかに飲むことがポイントです。 市販はされておらず、公式HPより購入可能です。 名称 充電式携帯型水素水生成器 Gyms Silky 価格(GOHDA) 70,200円（税込み）1日当たりの費用 約64円（3年間毎日使用した場合）　用法・用量 1日1L程度 期待できること　　アレルギー、アトピー性皮膚炎を抑制、抗酸化作用、メタボリック症候群の予防、生活習慣病の予防、AGE生成（糖化産物）の予防　２－５．アミノ酸（必須アミノ酸＋α）必須アミノ酸は、体の修復・維持に不可欠で、服用することで美肌や疲労回復に効果があります。 出典：株式会社ヘルシーバス　アミノ酸は、人の体を構成するタンパク質や酵素などの材料で、特に必須アミノ酸は体内で合成することができないため、食事などにより外から摂取する必要があります。 アミノ酸のサプリメントは、市販のものは含有量が少ないものが多く、積極的にとるのであればこちらがおすすめです。 上記の商品は市販はされておらず、医療機関より紹介を受けた上で公式HPより購入可能です。 名称 アミノ酸（必須アミノ酸＋α）価格 7,020円（税込み）1日当たりの費用 約251円 用法・用量 1日 8 ～16カプセル 期待できること　　美肌や疲労回復 ３．より効果的な使い方 ４－１．長期間使う サプリメントは数ヶ月単位で効果を発揮します。1か月程度では効果がよくわからないこともあります。 できれば3ヵ月は試してみてください。もし体に合わないような服用を中止してください。 ４－２．サプリメントだけでは健康になれない 健康維持のためには、基本的に食事や睡眠などの生活習慣がベースとなります。 生活習慣が崩れている方は、まずそちらを見直すようにすることをおすすめします。 サプリメントは、あくまでも足りないところを補助的に補うものとして考えてください。老化防止のための食事については、「30代以上の方必見！老化防止に役立つ簡単レシピ７選」を参考にしてください。 ４－１．定期健診や人間ドックを受ける 生活習慣を正しくしたり、サプリメントをうまくとるようにしても、病気になる確率をゼロにすることは難しいです。 そのため、定期検診や人間ドックを受けるようにすることをおすすめします。 また、治療の必要がある場合は早めに病院で治療を受けた方が、治療期間が短くなる確率が高くなります。早期発見、早期治療が大事です。 まとめ 健康を維持するためには生活習慣が第一ですが、食事が不十分だったり、ストレスが多い方などはサプリメントを取ることで、より元気になることができます。 また、健康な方は念のため、定期検診などで早期発見につとめることをおすすめします。 脳科学・脳の健康食と健康栄養管理薬膳料理運動と健康睡眠ストレス肥満・メタボリックシンドローム トップページ ＞ すこやかナビ一覧 ＞ 食生活 ＞ 【薬剤師監修】サプリメントの基礎知識（種類やはたらき）を身につけよう 【薬剤師監修】サプリメントの基礎知識（種類やはたらき）を身につけよう 仕事に家事に日々忙しく、自分の健康状態が気になる、疲れやすくなっている、眠れないなどといった悩みはないでしょうか。そうした症状は、栄養不足や栄養の偏りが原因のひとつになっているかもしれません。 健康について考えたとき、サプリメントの広告やCMを見て「気になってはいるけれど種類がたくさんあり、なにを選べばいいのか分からない」と悩まされている人もいらっしゃるでしょう。 本記事では、サプリメントの種類や選び方など、サプリメントの基礎知識について解説していきます。 食品は、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」、「一般食品（健康食品含む）」に分類され、一般食品以外は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って、食品の機能が表示されています。 サプリメントは健康を補助する食品です。ビタミンやミネラルなど体に必要な成分が、粒やカプセル状などに加工されて販売されています。なお、サプリメントには法律上の定義はありません。厚生労働省によると、一般的には「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」と認識されています。なお、サプリメントと同様、健康食品も明確な定義がなく、「健康の保持増進に資する食品全般」と捉えられており、広義ではサプリメントは健康食品の一部だと言えるでしょう。 若い女性の間では、美容目的のサプリメントも人気となっています。 必要な栄養をしっかり摂取し、日々自分の体をケアすることは、健やかで綺麗な肌や髪を保つことにもつながります。 医薬品・医薬部外品とサプリメントは、口から摂取するものという点では同じですが、分類や目的が大きく違います。 医薬品は、薬機法により「身体の構造又は機能に影響を及ぼすことが目的とされている物・疾病の診断、治療又は予防に使用されることが目的とされている物」と定義されています。 また、医薬部外品は「人体に対する作用が緩和なもの」と定義されています。　一方、サプリメントは食品に分類されており、それ以上の明確な定義はなく、その役割は健康補助や栄養補給となります。 効能効果や病気を治すという表現は法律によって基準が定められており、サプリメントではそのようなことを表示することができません。 医薬品・医薬部外品は人体に対する作用を起こすものですが、サプリメントは健康補助という立ち位置であることを理解しておきましょう。　コロナ禍における在宅勤務時間の増加や、運動不足によって健康維持におけるサプリメントの需要と関心は高まっています。一方で、商品の数が多く、サプリメントにはどのような種類があるのかを把握することが難しくなっています。 ここでは、サプリメントの種類について解説していきます。 ベースサプリメントとは、健康維持に必要不可欠な栄養を補うためのサプリメントです。不足してしまうと、健康維持に大きな影響を与えてしまう成分です。　《ベースサプリメント例》ビタミン・ミネラル・アミノ酸・食物繊維・DHA・EPAなど ヘルスサプリメントとは、健康維持や美容を目的として使用されるサプリメントです。 免疫機能をサポートする目的などで使用されます。　《ヘルスサプリメント例》カテキン・イソフラボン・ローヤルゼリー・プロポリスなど オプショナルサプリメントとは、体の調子を整えるため、健康増進を目的として使用されるサプリメントです。日頃の食事では摂取することが難しい成分を補う目的などで使用されます。 《オプショナルサプリメント例》グルコサミン・ハーブ・ウコンなど 次に、多くの種類のサプリメントの中から、自分に必要なものを選べるように、サプリメントを選ぶポイントをお伝えします。 普段の食事だけでは不足しがちな成分は、その成分の入ったサプリメントを摂取して補いましょう。 たとえば食生活でフルーツや生野菜が不足していると感じる場合は、ビタミンCが不足している可能性が高いため、ビタミンCのサプリメントの摂取が好ましいです。 貧血気味で食事からの鉄分摂取が難しい人は、鉄分のサプリメントを摂取しましょう。 仕事などで忙しく、外食、コンビニ弁当などが中心の食生活となり、食べるものが偏ってしまう場合は、マルチビタミン＆マルチミネラルなどの総合的に栄養が補充できるサプリメントがおすすめです。 またサプリメントを飲むだけではなく、普段の食生活で不足している栄養素は何かを考え、食事や生活を見直すことが重要です。あくまでも不足する栄養素の補助として捉え、理想は普段の食生活や習慣の改善であることを忘れてはいけません。 パッケージに書かれている言葉だけで判断するのではなく、各種サプリメントの目的や含まれている成分をきちんと確認しましょう。 最近では、ネットで簡単に販売、購入できるため、国内で承認されていない成分を含んだサプリメントの販売や、購入した商品の問い合わせ先とつながらないといったトラブルも報告されています。 どのような成分が含有されているのか？ 製造元や販売元はしっかりしているか？ など、懸念点がある場合は購入前に確認、問い合わせをしておきましょう。 含有されている成分名がわかったら、インターネットや書籍などで改めて確認しましょう。また、サプリメントを複数、同時に摂取すると、過剰摂取や体の不調につながる可能性もあります。そのため、薬剤師や医師に相談することで、安心してサプリメントを摂取しましょう。 サプリメントは継続的に適切な量を摂取することで、不足しがちな栄養素を補助します。 購入前に、そのサプリメントは自分にとって継続可能かを考えていきましょう。 推奨されている目安量は継続的に摂取できるか？ 味や形状は飲みやすいものか？ 継続して購入できる値段か？ など、一時的な購入ではなく継続的な摂取を見据えての購入がおすすめです。 また、キャンペーンで初回のみのお得な価格、無料で提供されているサプリメントもあります。まずは試してから継続を考えたい人は、こうしたサービスを利用してみるのもよいでしょう。 また、サプリメントを使用中、体調に異常が生じたら摂取を中止し、医師に相談しましょう。 一部のサプリメントにおいては、摂取を控えた方がよい人がいます。例えば妊娠中、授乳中、持病のある人は、推奨できないサプリメントもあるため、自分が飲めるものかをしっかり確認する必要があります。 また、お子様の摂取が制限されているミネラルもあり、誤ったサプリメントを選ぶことで、体に悪影響がでる可能性もあります。そのため、事前の確認はとても大切です。 アレルギー体質の人は、サプリメントの成分によってはアレルギー反応を起こしてしまう危険性もあります。また、服用中の薬との飲み合わせによっては、薬の効果に影響が出るため、事前に医師か、薬剤師へ相談しましょう。アレルギーの成分名が分かっている人は、その成分が含まれていないかを確認しましょう。 毎日の食事で栄養をバランスよく摂取することは、難しいです。 何が不足しているのか？ どのような目的でサプリメントを摂取したいのか？を理解した上で、自分にあったサプリメントを選びましょう。 サプリメントは健康補助や栄養補給を目的とした食品です。ただし、摂取するだけで健康的な体になれるわけではありません。適切な運動と食事管理を行い、日々の生活から見直す必要があります。 そのうえで、不足している成分をサプリメントで補給し、継続的に摂取することで、健康的な生活の維持、増進を目指していきましょう。 【最新版】サプリメントの人気10アイテムのおすすめ比較ランキング。サプリメントの特徴や選び方から価格情報やスペック情報、クチコミやレビューまで徹底比較。最後に編集部おすすめのサプリメントをランキング形式でご紹介。 日々の生活の中で不足しがちな栄養素を補える『サプリメント』。 健康維持や美容にも効果を発揮します。DHCや小林製薬など大手メーカーから数々のサプリメントが発売されているので、どのサプリメントを選んだらよいか迷っている方も多いのではないでしょうか。 メーカーによって配合されている成分が異なるため、使用目的に合わせて選ぶのがポイントです。そこで今回はサプリメントの選び方を詳しく解説していきます。おすすめのサプリメントをランキング形式で紹介するので、ぜひ参考にしてみてください。 サプリメントとは「サプリメント」とは、アミノ酸やビタミンC など健康増進や維持に役立つ成分を濃縮し、カプセルや錠剤状にしたものです。サプリメントは薬ではなく、健康食品に分類されます。 足りない栄養素を補給する役割を担うのがサプリメントです。 外食が多い方や、自炊をしない方は、必要な栄養素が不足しがち。そんなときにサプリメントを服用して足りない栄養素を補うと、健康維持や改善が期待できます。日本のみならず、海外でもさまざまなサプリメントが発売されているので、自分に適したサプリメントを選ぶのがポイントです。 サプリメントと薬の違い 「サプリメントと薬」の大きな違いは、配合する成分の含有量です。薬は病気を治したり予防したりするために一定の含有量を規則に則って配合します。 一方サプリメントは、基本的に健康な人が摂取するものです。 劇的に症状が治まったり、完治したりすることはありません。薬が病気を治す医薬品に対し、サプリメントは健康をサポートする食品に分類されます。そのため同じビタミンCでも薬局で誰もが購入できるサプリメントと、医師の処方がないと受け取れない薬では含有量が異なります。 サプリメントのおすすめの飲み方と注意点 ビタミンB 「ビタミンB」は疲労回復や生活習慣病の予防に効果があると言われています。 ただしビタミンBは水溶性ビタミンに分類されるため、1度に吸収できる量が決まっており、摂取量には気をつけなければなりません。にんにく注射にも使用されるビタミンB1は活力の元となる成分なので、夜に摂取すると眠れなくなることも。 そのため100mgを上限として、朝の空腹時に摂取するのがおすすめです。多くの量を摂取すると、頭痛や神経障害を引き起こす危険性もあるので、注意してください。 ビタミンC 「ビタミンC」は日々の生活で欠かせない栄養素の1つです。 最近ではばがんや動脈硬化の予防が期待できることから医学界でも注目されています。 またシミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を抑える効果もあり、化粧品にも多く含まれる成分です。ビタミンCは、ビタミンBと同じく水溶性ビタミンに分類されます。そのため1度に摂で吸収できる摂取量が決まっており、目安は250mgです。 ビタミンCは1度にたくさん摂取しようとせず、メーカーの目安量を何回かに分けて摂取するのが効果的です。 ビタミンD 「ビタミンD」は骨を丈夫にするために欠かせない栄養素です。世界的にビタミンD不足が問題視されていますが、特に日本人のビタミンD摂取量は低いとされています。 ビタミンDが不足すると骨がもろくなり、骨軟化症になることも。きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDですが、毎日必要量を摂取することは難しいためサプリメントで補うのもおすすめです。ビタミンDは脂肪分と一緒に摂取すると効果的とされています。そのため1日の中で1番ボリュームのある夕食前後に摂取すると効果的です。 カルシウム ビタミンDと同じく骨の健康状態を維持するために欠かせない「カルシウム」。牛乳などの乳製品や干しえび、小魚などの魚介類に多く含まれます。カルシウムが不足すると骨がもろくなったり、神経や筋肉が興奮して痙攣を起こしたりすることも。 ただし取りすぎには注意です。摂取しすぎると高カルシウム血症を引き起こし健康を害することから、18歳以上の男女は1日上限2,500mgと決められています。またカルシウムは鉄や亜鉛と一緒に摂取すると吸収率が落ちるので、鉄や亜鉛とは別の時間帯で摂取するのが効果的です。 鉄 「鉄」は赤血球を作るヘモグロビンの材料で、血液に酸素を運ぶ役割を担います。鉄分が不足すると貧血になったり、疲れやすくなったりするため、健康な体作りに欠かせないミネラルの一種です。 ただし摂取しすぎると胃腸障害を引き起こす原因ともなるので、バランスや適量の摂取が大切。また鉄はオレンジジュースと一緒に飲むと吸収率が高まるのでおすすめです。鉄は空腹時に飲むと吸収されやすいと言われています。そのため鉄を摂取するタイミングは、朝食前に飲むとよいでしょう。 DHA・EPA 中性脂肪を下げる効果が期待できる「DHA」・「EPA」は、ダイエットサプリメントとして数多く発売されています。マグロやサンマ、イワシなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAですが、近年魚を食べない日本人が増えてきているため不足しがちな栄養素の1つです。 DHA・EPAは脂肪分を含んだ食事と一緒に摂取するのが効果的と言われています。また消化しにくいため、就寝前や運動前は避けて摂取するのがおすすめです。 最近はさまざまなサプリメントが発売されており、メーカーや配合成分によって効果効能が変わります。薬ではないので、劇的な変化を期待することは難しいですが、健康維持や野菜不足を補いたい方におすすめです。サプリメントを購入する際は、目的や期待効果に応じて自分に最適なサプリメントを選びましょう。選び方に迷った方、今回の記事をぜひ参考にしてみてくださいね。 グラノーラのおすすめ人気比較ランキング10選 【最新版】グラノーラの人気10アイテムのおすすめ比較ランキング。グラノーラの特徴や選び方から価格情報や商品情報、クチコミやレビューまで徹底比較。最後に編集部おすすめのグラノーラをランキング形式でご紹介。 クレアチンのおすすめ人気比較ランキング10選 【最新版】クレアチンの人気10アイテムのおすすめ比較ランキング。クレアチンの特徴や選び方から価格情報やスペック情報、クチコミやレビューまで徹底比較。最後に編集部おすすめのクレアチンをランキング形式でご紹介。 グルタミンのおすすめ人気比較ランキング10選 【最新版】グルタミンの人気10アイテムのおすすめ比較ランキング。グルタミンの特徴や選び方から価格情報やスペック情報、クチコミやレビューまで徹底比較。最後に編集部おすすめのグルタミンをランキング形式でご紹介。 カゼインプロテインのおすすめ人気比較ランキング10選 【最新版】カゼインプロテインの人気10アイテムのおすすめ比較ランキング。カゼインプロテインの特徴や選び方から価格情報やスペック情報、クチコミやレビューまで徹底比較。最後に編集部おすすめのカゼインプロテインをランキング形式でご紹介。 ソイプロテインのおすすめ人気比較ランキング10選 【最新版】ソイプロテインの人気10アイテムのおすすめ比較ランキング。ソイプロテインの特徴や選び方から価格情報やスペック情報、クチコミやレビューまで徹底比較。最後に編集部おすすめのソイプロテインをランキング形式でご紹介。 サプリメントのおすすめ関連記事をもっと見る サプリメントとは？ サプリメントとは、日常の食事で不足しがちな栄養素を補うために作られた食品です。薬とは異なり、「健康の維持や増進を目的に使用する食品」として位置付けられています。 主に以下の種類に分類されます： ビタミンサプリ：ビタミンC、B群など。 ミネラルサプリ：鉄、カルシウム、亜鉛など。 アミノ酸・プロテイン：筋肉・代謝サポート。 ハーブ・植物成分：エキナセア、マカ、ウコンなど。 機能性素材：コエンザイムQ10、DHA、乳酸菌など。 サプリメントは食品であるため、即効性はありませんが、継続的に摂取することで健康維持に役立つとされています。 サプリメントにはさまざまな効果がありますが、主な目的は次のとおりです： 栄養の補完：食生活の偏りや不足を補う。 美容サポート：肌・髪・爪の健康を保つ（例：コラーゲン、ビオチン）。 免疫力の維持：ビタミンC・D、乳酸菌などが注目。 疲労回復：クエン酸、ビタミンB群、鉄など。 ダイエット・代謝サポート：カルニチン、酵素、食物繊維など。 ただし、医薬品のような治療効果はないため、病気の改善目的での使用は避けるべきです。 ビタミンC：抗酸化作用、美白サポート。 鉄分：貧血予防、女性に人気。 カルシウム：骨の健康維持。 乳酸菌：腸内環境改善、免疫アップ。 DHA/EPA：脳・血管の健康維持。 マルチビタミン：基本的な栄養を網羅。 これらは単体よりも、相乗効果を意識して組み合わせることが重要です。 適切なサプリメントを選ぶには、以下の点を重視しましょう： 目的に合った成分が（疲労、肌、腸内環境など）1日あたりの含有量が適正か 形状・飲みやすさ（錠剤、粉末、カプセル）吸収率（ナノ化・リポソームなど技術にも注目） 信頼できるメーカー（GMP認証、原産国など）また、広告の誇張表現や「〇〇に効く」といった科学的根拠の薄い主張には注意が必要です。 サプリメントを効果的に活用するには、以下のポイントを意識しましょう： 空腹時よりも食後の摂取が基本（吸収率向上）水または白湯で飲む（ジュースやお茶は成分を阻害することがある）複数のサプリを同時に摂る際の相互作用に注意 一日の推奨量を守る（過剰摂取は逆効果）また、医薬品との飲み合わせにも注意が必要で、心配な場合は医師や薬剤師に相談を。 妊娠中・授乳中 持病や治療中の疾患がある場合 薬との飲み合わせが不明なとき サプリメントで体調に異変を感じたとき サプリは健康食品ですが、体調や既往歴によってはリスクが伴うことも理解しておくべきです。 栄養機能食品：国が定めた栄養素に関してのみ機能を表示できる。 機能性表示食品：企業が科学的根拠を提出し、消費者庁に届け出た商品。 特定保健用食品（トクホ）：国の審査を経て許可された健康表示ができる食品。 サプリメントの選択時には、これらの表示を正しく理解して活用しましょう。 「サプリを飲めば健康になれる」は誤解。食生活・運動・睡眠との組み合わせが前提。 「天然由来なら安全」とは限らない。成分によっては副作用も。 「多く摂れば効果が上がる」は危険。特に脂溶性ビタミン（A・D・E・K）は過剰摂取に注意。 正しい理解と活用が、サプリメントの効果を最大化します。 サプリメントは、現代人の栄養バランスを整える有効なツールですが、選び方や使い方を誤ると健康を損ねる可能性もあります。 目的に応じた成分選び、正しい摂取方法、安全性の確認を徹底しましょう。 「サプリメント＝万能薬」ではありません。あくまで補助的な存在であり、基本はバランスのとれた食事・運動・睡眠です。上手に活用することで、健康な毎日をサポートしてくれるでしょう。 «「がん家系」とは？遺伝性がんのリスクと…自己免疫疾患とは？原因・症状・治療法を… » 近年、健康意識の高まりとともに、日本のサプリメント市場は急速に拡大しています。 コンビニやドラッグストアの棚には様々な種類のサプリメントが並び、インターネット上では数え切れないほどの商品が販売されています。しかし、この豊富な選択肢の中から自分に合ったものを見つけるのは簡単ではありません。間違ったサプリメントの選び方は、単に効果が得られないだけでなく、健康被害を引き起こすリスクもあります。特に、薬との相互作用や過剰摂取による副作用は軽視できない問題です。 この記事では、現役看護師の立場から、サプリメントの正しい選び方、注意すべきポイント、そして健康維持に役立つおすすめの成分について詳しく解説します。これらの知識を身につけることで、あなたやご家族の健康を守る一助となれば幸いです。 2. 健康維持にサプリメントが役立つ理由現代社会における栄養バランスの課題忙しい現代社会では、三食バランスの取れた食事を継続することが難しくなっています。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、多くの日本人がカルシウム、マグネシウム、鉄分などの栄養素を十分に摂取できていないことが明らかになっています。特に若い女性や高齢者ではこの傾向が顕著です。年齢やライフスタイルによる栄養需要の変化加齢に伴い、体内での栄養素の吸収率や代謝効率は低下します。また、日常的なストレスや不規則な生活習慣は、体内のビタミンやミネラルの消費を増加させます。これらの要因により、食事だけでは必要な栄養素を十分に補えないケースが増えています。予防医療の視点からみたサプリメントの位置づけ現代医学は「治療」から「予防」へと重点を移しつつあります。サプリメントは、病気になってから治療するのではなく、健康を維持するための「予防医療」の一環として注目されています。特に、抗酸化作用のあるビタミンCやE、免疫力を高める乳酸菌、心血管系の健康を支えるDHAやEPAなどは、長期的な健康維持に貢献する可能性があります。 3. サプリメントの選び方【基本編】専門家のアドバイスを重視するインターネット上には様々な情報が溢れていますが、医師や薬剤師など専門家のアドバイスを参考にすることが最も安全です。特に持病がある方、かかりつけ医に相談してからサプリメントを始めることをお勧めします。自分の健康状態と目的を明確にするサプリメントを選ぶ前に、「なぜ摂取したいのか」という目的を明確にしましょう。疲労回復を目指すなら：ビタミンB群、コエンザイムQ10美容効果を求めるなら：コラーゲン、ヒアルロン酸、ビタミンC免疫力強化を目指すなら：乳酸菌、亜鉛、ビタミンD関節の健康を維持したいなら：グルコサミン、コンドロイチン目的に合った成分を選ぶことで、効果を実感しやすくなります。含有量と推奨摂取量をチェックサプリメントのラベルには、含有される栄養素の量が記載されています。これを確認し、推奨される摂取量と比較しましょう。特に脂溶性ビタミン（A、D、E、K）は体内に蓄積されるため、過剰摂取に注意が必要です。製造元の信頼性を確認する安全性の高いサプリメントを選ぶためには、製造元の信頼性も重要な判断基準です。GMP（Good Manufacturing Practice：適正製造規範）認証を取得している製造施設で作られた製品は、品質管理が徹底されていると考えられます。 4. サプリメントの選び方【成分別ガイド】ビタミンC：免疫力アップと美肌効果ビタミンCは強力な抗酸化作用を持ち、風邪予防や美肌効果が期待できます。成人の推奨摂取量は1日あたり100mg程度ですが、ストレスや喫煙により消費量が増加します。水溶性ビタミンのため過剰摂取のリスクは低いですが、1日2000mgを超える摂取は下痢などの消化器症状を引き起こす可能性があります。 ビタミンD：骨の健康と免疫調整に不可欠ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、骨の健康を維持するのに重要です。また、近年の研究で免疫システムの調整にも関与していることがわかってきました。特に日光を浴びる機会が少ない高齢者や室内労働者は不足しがちです。適切な摂取量は年齢により異なりますが、一般的には1日10～20μgが目安です。 鉄分：貧血予防と疲労回復の強い味方鉄分は赤血球のヘモグロビン形成に必須の栄養素で、酸素を全身に運ぶ役割を担っています。特に月経のある女性や妊婦は不足しやすいため、サプリメントでの補給が有効です。ただし、鉄分の過剰摂取は胃腸障害や他のミネラルの吸収阻害を引き起こす可能性があるため、血液検査で鉄欠乏が確認された場合に摂取することをお勧めします。 DHA・EPA：脳と心血管の健康をサポートDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）は、青魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸の一種で、脳機能の向上や血中中性脂肪の低減に効果があるとされています。特に魚の摂取が少ない方には、サプリメントでの補給がお勧めです。1日あたり1000～2000mgの摂取が理想的とされています。 乳酸菌：腸内環境の改善と免疫力強化腸内環境は免疫力の70%を担うと言われており、乳酸菌の摂取は腸内細菌のバランスを整え、免疫力を高める効果が期待できます。 ビフィズス菌、ラクトバチルス菌、酪酸菌など種類も豊富で、それぞれ異なる効果があります。サプリメントを選ぶ際は、生きた菌が腸まで届くよう加工されているものを選びましょう。 コエンザイムQ10：エネルギー代謝と抗酸化作用コエンザイムQ10は体内でのエネルギー生産に関わる成分で、特に心臓や筋肉などエネルギーを多く使う組織に豊富に存在します。加齢とともに体内での生成量が減少するため、40代以降はサプリメントでの補給が効果的です。 疲労回復や心臓の健康維持に役立ちます。 5. サプリメントを選ぶときの注意点「天然」=「安全」ではない誤解に注意多くの消費者は「天然成分」や「自然由来」という表示を見ると安全だと思いがちですが、これは必ずしも正しくありません。天然由来の成分でも、適切な用量を超えると健康被害を引き起こす可能性があります。また、「天然」と表示されていても、実際には合成成分が含まれているケースもあります。国内製品と海外製品の違いを理解する日本と海外では、サプリメントの規制基準が異なります。日本では「健康食品」として扱われるサプリメントは、厚生労働省による厳格な審査を受けていません。一方、アメリカのサプリメントは食品医薬品局（FDA）の監視下にありますが、日本よりも規制が緩やかな面もあります。 安全性を重視するなら、GMP認証を取得した国内メーカーの製品を選ぶことをお勧めします。 薬との飲み合わせに要注意サプリメントと薬の相互作用は見過ごされがちですが、非常に重要な問題です。 例えば：セントジョーンズワートは、抗うつ薬や経口避妊薬の効果を弱めるビタミンKは、ワルファリン（血液凝固阻害剤）の効果を減弱させるグレープフルーツ成分は、様々な薬の血中濃度を上昇させる処方薬を服用している方は、必ずかかりつけ医や薬剤師に相談してからサプリメントを始めましょう。アレルギー成分と添加物のチェックサプリメントには、主成分以外にも様々な添加物が含まれています。特に、カプセルタイプの製品にはゼラチン（動物由来）が使用されることが多く、ベジタリアンの方や特定の宗教的制約がある方は注意が必要です。また、貝由来のグルコサミンや乳製品由来の成分など、アレルギーを引き起こす可能性があるため成分についても確認しましょう。 6. よくある誤解と正しい理解サプリメントだけで健康は維持できない「サプリメントを飲んでいれば健康になれる」という考え方は大きな誤解です。サプリメントはあくまでも栄養補助食品であり、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠という健康の基本要素を補完するものです。これらの基本習慣がなければ、サプリメントの効果は限定的になります。 継続的な摂取が重要多くのサプリメントは、短期間の摂取では顕著な効果が現れないことがあります。ビタミンやグルコサミンは関節の健康維持に役立つとされていますが、効果を実感するには3ヶ月以上の継続摂取が必要とされています。期待する効果に応じて、適切な期間継続することが大切です。 定期的な健康チェックの重要性サプリメントを摂取していても、定期的な健康診断や血液検査は欠かせません。特に、特定の栄養素（鉄分、ビタミンD、ビタミンB12など）を補給するためにサプリメントを摂取している場合は、定期的な検査で効果を確認することをお勧めします。 7. こんなときは医師に相談を この連載の第1回～第6回で、ビタミンやミネラルの重要性を紹介してきましたが、いざサプリメントを買おうと思ったとき、どんな商品を選べばいいの？ と迷ってしまう人も多いと思います。 そこで今回は、OurAgeの編集部が厳選したビタミンやミネラルがとれるサプリメントをご紹介。 サプリメント選びの参考にして！ この連載の第2回でもご紹介したように、サプリメントをとる場合に、真っ先に補いたい栄養素が、ビタミン＆ミネラルです。 現代人の多くは新型栄養失調で、基礎的なビタミンやミネラルが不足しているといわれているからです。 そんなビタミンやミネラルを手軽に補うことができるサプリメントを、編集部がセレクトしました。 自分と相性がよさそうなサプリメントを見つけてみて！ OurAge編集スタッフがセレクトした、ビタミン＆ミネラルのサプリメント １）22種類の栄養素を高配合した、医療機関で取り扱われている信頼のサプリメント ●マルチビタミン＆ミネラル（大小セット） 大ボトル360粒・小ボトル30カプセル ¥7,800／ヘルシーパス この連載の第1回、第2回でお話を