

# 食と健康情報～正しく使おうサプリメント～

大阪青山大学 健康科学部 藤原 政嘉先生

(H19.11.23公開講座

「市民の健康と栄養を考える会」より)

食生活の乱れが、体内で必須のミネラルの不足を招きます。

不規則な食生活や外食は、人間の健康維持に不可欠な微量元素（鉄、亜鉛などのミネラル）の不足を招きます。また、飲酒習慣や偏食も不足を助長します。食生活が栄養補給の基本である事を忘れないようにしましょう。



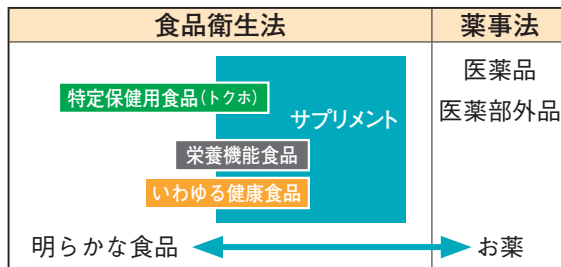
安全性が保障されているサプリメントは有害にならない？

一般的な食べ方では特に問題とならない食材でも、加工品や摂取方法、量によっては健康に有害となる場合があります。特に、医師の治療を受けている時は、処方されている薬の効果を弱めたり、相互作用により思わぬ健康被害を生じることもあるので、**必ず主治医に相談しましょう。**

「天然」「植物性」「自然」「有機（オーガニック）」と書かれているものを選べば安全？

これらの言葉は原材料の特性を示すだけで、必ずしも製品の「安全性」を保障するわけではありません。

## 国内でのサプリメントの位置づけ



サプリメントをうまく使うには、  
☆正しい情報と知識を身につけ、  
☆分からない事は主治医に相談し、  
☆決められた用法、容量を守りましょう。

法律上は食品に分類されているため規制が緩いのが現状です。  
正しい知識を身につけ、かしこく利用しましょう。