


サプリメントに関する 情報収集

M2 森山 ますみ



サプリメントに関する疑問

- サプリメントという言葉は一般的に使われているけど、サプリメントって何？
- サプリメントにはどんなものがあるの？
- サプリメントを始めたいけど、どのようなことを注意して選べばよいのかな？



“サプリメント”を検索 ～ 似てる言葉と比べて～

	Yahoo Japan	Google	Info- seek	Goo	MSN	Aol
サプリ メント	13,700,000	6,600,000	1,580,000	1,650,000	694,212	571,000
健康補 助食品	3,040,000	1,790,000	148,000	285,000	86,505	155,000
栄養補 助食品	1,640,000	2,110,000	192,000	190,000	121,618	146,000
健康 食品	16,100,000	25,600,000	6,890,000	3,640,000	1,141,019	1,260,000



サプリメントの言葉

検索数からみると..

サプリメント > 栄養補助食品 > 健康補助食品

サプリメントって言葉は栄養補助食品や健康補助食品よりも広く普及してるといえる？

すごい数は企業の宣伝が多いため
必要な情報を収集するのは？



サプリメントの必要な情報を得る

□ Googleで必要な情報を得るのに挑戦

“サプリメントの定義”で検索

163

“サプリメントの種類”で検索

31,400

“サプリメントの分類”で検索

146

“サプリメントの選び方”で検索

114,000



サプリメントの必要な情報を得る

- 知りたいことキーワードで入れる

最初の画面でタイトルと数行の概要を読み、一番知りたいことを書いてそうと考えられるサイトをクリックする

ウェブのタイトルと概要ってとっても重要！



サプリメントの必要な情報を得る

- 知りたいことキーワードで入れる

最初の画面でタイトルと数行の概要を読んで一番知りたいことを書いていそうなものをクリックする

ウェブのタイトルと概要がとっても重要！



サプリメントの必要な情報を得る

サプリメントの法則 –

<http://suplaw.jp/definition.html> のサイトは“サプリメントの定義”の検索ウェブの7番目だが・・・

- ・ インデックスの項目の量が多く、整理が上手くされてる。
- ・ 最近のマスコミ情報、健康被害情報が書かれており、信用性が高い？

ここで検索を進めようという気になる



サプリメントって何？

- サプリメントという言葉は「ダイエタリー・サプリメント」(Dietary Supplement)を略したもので、サプリメント(Supplement)という言葉本来の意味は「補うこと」という意味
- サプリメントは、日常の食事では足りない栄養素を補うもの。サプリメント = 栄養補助食品、健康補助食品



サプリメントって何？

サプリメントは医薬品？食品？

□ 日本では食品

食品 = 医薬品以外で口に入れるもの
サプリメント = 食品

□ アメリカでは医薬品と食品の間

D S H E A (Dietary Supplement Health and Education Act: ダイエタリー・サプリメント健康教育法) という法律が1994年に制定、サプリメントを医薬品と食品の間に位置づけている



健康食品って何？

1. 明らかに食品で、自然成分食品

一般に健康によいと言われる日常の食品。いわゆる普通の食品。
例：野菜、果物、肉、お茶

2. 明らかに食品で、成分強化食品

普通のジュース、菓子、即席麺などの形態ながら、健康維持に役立つ機能性成分(栄養素)が添加されている食品。
例：特定保険用食品(ヤクルト、健康エコナ、アミールSなど)の類

3. 医薬類似食品で、成分強化食品

栄養成分を抽出・濃縮してつくった、錠剤、カプセル、粒状、顆粒状などの形をした食品。
例：サプリメントの類

4. 医薬類似食品で、自然成分食品

1～3のどれにもあてはまらない食品
例：お茶の粉末カプセル



サプリメントの分類

品質で分類

- A. 簡易サプリメント (低価格、低品質)
ドラッグストアやコンビニエンスストアで低価格で販売しているサプリメント
- B. 準本格的サプリメント
天然成分を配合したり、植物栄養素を取り入れたり、ある程度の栄養的効果、生活習慣病対策を念頭においたサプリメント
- C. 本格的サプリメント (高品質)
このタイプのサプリメントは天然の栄養素であるのが条件で、栄養素が体内で働きやすいバランスに調整されているもの
- D. 酵素栄養学に基づくサプリメント (最高品質)
天然栄養素でビタミンやミネラルのバランスはもちろんとして、必要な食物酵素を摂取できるサプリメント



サプリメントの分類

目的で分類

- A. ベース・サプリメント(栄養欠損補充)
本来、普通の食品から摂るべき栄養素のサプリメント

- B. ヘルス・サプリメント(健康維持・増進)
栄養的なバランスの調整とともに、全身の体調調整機能に関わり、免疫力や、抗酸化力などをサポートして健康の維持、増進に役立つ成分。
青汁、発芽玄米、ビール酵母、クロレラなど。

- C. オプションル・サプリメント(改善目的)
主にハーブや薬草類など、伝統医療や民間療法として伝えられてきたもの

サプリメントのタイプ

タブレット (錠剤)	飲みやすい。携帯も便利。 品質のよいものを選べば、効率よく栄養素を摂ることができる。
粉末	水などに溶かして飲むので、手間がかかるが、錠剤タイプでは摂りにくいタンパク質や繊維質などを補給するには適している。
液体	水などに溶かして飲む。
ドリンク	糖分の摂りすぎに気をつけなければいけない
チュアブル	かみ砕いて飲むタイプ。飲みやすいのが特徴ですが、高価で栄養素の含有量が少ないことが多い
ゼリー	おやつ感覚で手軽に取れる。栄養素の含有量の割に価格が高い。



サプリメントの分類

□ ESナビでは

http://kakaku.ecnavi.jp/health_relaxation_diet/health_suppliment/

サプリメントは保険機能食品として扱われて、そのなかでも2種類に分かれている

- ・特定保険食品(トクホ): 国が健康維持・促進に役立つと認めているもの
- ・栄養機能食品: 1日に摂取する栄養分が、一定の基準に達しているもの



サプリメントの分類

サプリメントの選び方を検索していたら
ウェブの4番目にサプリメントの選び方をサプ
リメントアドバイザーが解説 は発見

<http://www.sup-sele.com/adviser.html>

そのサイトの分類では

法的に大きく分類すると、「特定保健用食
品」・「栄養機能食品」・「一般食品」の3つ



サプリメントの分類

□ 特定保健用食品

特定の保健用途について表示することが可能な食品な表現をすることは禁止されていました。

□ 栄養機能食品

「12種類のビタミン」と「5種類のミネラル」の内1つでも、一定量(少なすぎても、多すぎてもダメです)含まれている食品は栄養機能食品と分類され、その栄養素の機能を表示する事が出来る

□ 一般食品

「特定保健用食品」・「栄養機能食品」以外のサプリメントは、すべてこのカテゴリーに入る



サプリメントの分類

～ 素材による分類 ～

- 化学合成サプリメント
薬品などを合成して作った物
- 天然素材を利用し、化学合成したサプリメント
天然素材からビタミンを合成的に作る物
- 完全な天然サプリメント
天然の食物を殆どそのまま栄養素として使っている物



サプリメントの選び方

- 素材は天然か合成かを知り、選ぶ
- サプリメントショップを選ぶ。
一般食品分類のサプリメントの効果効能
デカデカと書いて販売しているのは
完全に薬事法違反
- 表示ラベルから、サプリメントを見極める。
表示ラベルで大事なのが、原材料名の
表示

サプリメントの選び方

- 化学的根拠の高い情報を仕入れる。
 - ・サプリメントに、詳しい友達に聞く。
 - ・そのサプリメントを売っているお店で聞く。
 - ・インターネットで調べる。

文献を調べる 科学的根拠が高い正しい情報

- ・PubMed(無料):米国国立医学図書館の文献データベース
- ・Cochrane Library(有料):ランダム化比較試験等の情報源
- ・NMCD(有料):現時点ではサプリメント情報源のスタンダード的な存在

「PubMed」「NMCD」のデータや国内外の文献を集大成し、日本語で書いてある本 [機能性食品素材便覧\(特定保健用食品からサプリメント・健康食品まで\)](#) 出版元:薬事日報社

[日本の国立健康・栄養研究所がサプリメントの有効性や安全性のデータベースをインターネットで公開](#)



サプリメントの選び方

- 天然素材を使っていますか？
- 低温で製造されていますか？
- 新鮮ですか？
- 体内で働く成分バランスですか？
- 体に不要なものが含まれていませんか？

by <http://suplaw.jp/definition.html>



サプリメントアドバイザーって？

□ 平成14年2月に厚生労働省

「多種多様なサプリメントが販売されてる中で、消費者の方が自分の健康増進の目的に合ったサプリメントを安全にかつ適切に選ぶ為には、成分の機能や活用方法等の、情報を正しく提供できる助言者の育成が必要」との考えから、サプリメントアドバイザー育成に関するガイドライン提出。

これを基に日本臨床栄養協会という所でサプリメントアドバイザー認定試験ができる



サプリメントアドバイザー

講座受講後試験

< 必須科目(6科目) >

栄養学(特に臨床栄養学):生活習慣病、他の疾患と臨床栄養学、公衆衛生学(食品衛生学、疫学)、国内外の関連法規、臨床薬理学(副作用を含む)、食品成分の機能と科学的根拠、サプリメントの素材とその最新情報

< 選択科目(下の3科目の中から2科目を選択) >

基礎の生化学、基礎の生理学、臨床カウンセリング法



まとめ

- “サプリメント”のキーワードで検索すると多くのサイトで情報が得られる。
- サイト管理が誰か、企業、一般の人？を考えて情報を読み取る必要がある。
- 多くの情報に対してクリティカルにみる必要がある。
- サプリメントを始める場合に、必要な知識はサイトで得ることができる。
- 看護職として、サプリメントに対する知識は患者教育を行う上で非常に重要