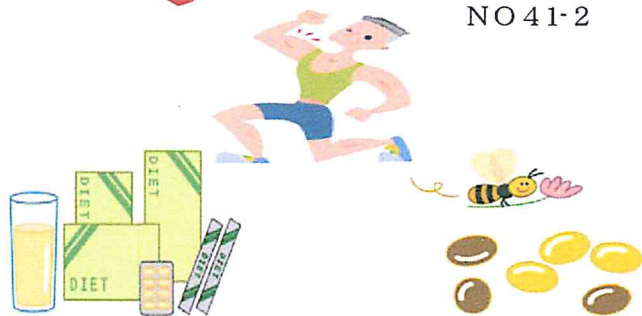


サプリメントの知識

NO 41-2



サプリメントを継続的に摂取している人は
男性20、5%、女性18、5%、全体で18、9%
約**5人に1人**の割合。年々増加しています。

(1999年、国立健康・栄養研究所調査結果より)



(財)日本健康・栄養
食品協会の認定マーク

<サプリメントの品質と安全性>

製造管理や品質管理は企業に任されていて、
品質の安全性や有効性については、**すべて確証が得ら
れているとは限りません。**

(財)日本健康・栄養食品協会は**現在55種類**のサプ
プリメントについて、協会独自の自主規格基準を設定し、
企業からの申請により成分の分析試験・表示などの審
査をおこなって、規格基準適合品に**認定マーク(JH
FAマーク)**の表示許可を行っています。

(総合健診ハンドブックより)



- サプリメントの摂り過ぎにご注意ください
(容器に記入されている成分表をご確認のうえ、下記
の上限値をご参考にしてください)

- 主なビタミン・ミネラル (厚生労働省)
一日当たりの摂取目安量の**上限値**です。
()内は一日所要量(6歳以上)

★ ビタミン類

ビタミンA	600 μg (540 μg)
ビタミンD	5、0 μg (2、5 μg)
ビタミンE	150 mg (10 mg)
ビタミンB1	25 mg (1 mg)
ビタミンB2	12 mg (1、1 mg)
ナイアシン	15 mg (15 mg)
ビタミンC	1、000 mg (100 mg)

★ ミネラル類

カルシウム	600 mg (700 mg)
鉄	10 mg (12 mg)
マグネシウム	300 mg (300 mg)

(6~8歳の許容上限摂取量は250mg/日)



- ◎ ビタミンA・D (脂溶性) とミネラルのとり過ぎは
肝臓などに蓄積されますので**過剰症**がみられます。
(嘔吐、下痢、頭痛、食欲不振などの症状)



- ★ 水溶性のビタミンは、摂りすぎると尿中に排泄される
ので、余り心配はありませんが、大量に摂るとやはり
過剰症がみられます。

- ◎ ビタミンC (水溶性) は下痢に、あるいは腎臓に障害
のある人は**腎臓結石**、**尿路結石**などになりやすくなり
ます。



- ◎ ナイアシン (別名ビタミンB3)

皮膚にナイアシンフラッシュという赤い湿疹が出た
りします。(ナイアシンは本来、皮膚や粘膜の健康維
持を助ける栄養素です)



- ◎ プロテイン

消化吸収力が衰えている時は、ガスが出たり、
下痢や便秘になります。

