



サプリメントの活用 ～栄養補助として条件を守ってとろう!～

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

サプリメントは、特定の栄養素を手軽にとれる健康補助食品として、様々なメーカーから多種多様な商品が販売されています。栄養管理をしっかり行うために、その利用を検討している方も多いことと思います。しかし、栄養素は本来毎日の食事からとるべきもので、サプリメントは食事の代わりにはなりません。栄養素にはそれぞれ役割があり、「ビタミンは〇〇に効果がある」などとその効用によってクローズアップされることもあります。からだに良いからといってそれだけをたくさんとればよいという訳ではないのです。栄養素が足りている状態で、ビタミンやミネラルをサプリメントで補充しても、その効果に対するエビデンスはありません。

● 過剰摂取による健康障害

栄養素によって摂取量に上限があり、厚生労働省では過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大値について、ガイドラインを定めています。(日本人の食事摂取基準 2020 年版)

■ 耐容上限量が定められている主な栄養素と過剰摂取による健康障害

栄養素	症状
ビタミンA	吐き気、頭痛、めまい、骨障害、肝臓の異常、妊娠初期に摂り過ぎると胎児の奇形が増える
ビタミンD	高カルシウム血症、腎機能障害、軟組織の石灰化
葉酸	亜鉛の吸収阻害
カルシウム	鉄や亜鉛、マグネシウムなどの他のミネラルの吸収阻害
鉄	便秘、胃腸障害、鉄沈着症、亜鉛の吸収阻害
亜鉛	継続的に過剰摂取すると、銅や鉄の吸収阻害による銅欠乏や鉄欠乏



例えば、鉄が不足すると鉄欠乏性貧血になる危険性が高まりますが、摂り過ぎると便秘、胃腸障害、鉄沈着症、亜鉛の吸収阻害、肝機能低下を招くこともあります。また、脂溶性ビタミンのビタミンAやDも過剰に摂取すると体内に蓄積され、過剰症が起こります。食べ物から栄養をとっている場合は、よほどのことがない限り過剰摂取になることはありませんが、サプリメントを使用する場合にはこのような上限量についての情報も知っておく必要があります。

● 食べ物とサプリメントの違い

食べ物とサプリメントの大きな違いは、含まれる栄養素の種類と量です。食べ物にはいろいろな栄養素が少量ずつ含まれていますが、サプリメントには特定の栄養素のみ含まれているものがほとんどです。本来であれば、毎日の食事ですこずつとっていく栄養素も、サプリメントでは一度に大量に摂取することができます。一つの限られた栄養素のことだけを考えるなら効率的にとれるようにも思えますが、同時に体内の栄養バランスを崩してしまう危険性があります。例えば、ビタミンやミネラルは、体内で複数の栄養素がバランスを保ち影響し合って作用しています。どれかひとつが極端に増えると別の栄養素が吸収されなくなるといったことが起きてしまうこともあります。

サプリメントが食事を差し置いて主役になるということはありません。食事だけではどうしてもまかなえない栄養素がある場合に、限定的に利用するようにしましょう。また使用する際には、1日の摂取目安量を守り、安心安全に活用してください。処方薬を服用中の方は、特定の食品と併せて摂取することで作用が強まったり、弱まったりする相互作用が生じる場合があるため、医薬品との飲み合わせについては医師や薬剤師に相談されることをおすすめします。

【参考文献】・栄養の基本がわかる図解事典、よくわかる栄養学の基本としくみ