

# 免疫を上げるコツ～サプリメント編 part1



今回は、免疫を上げるコツのサプリメント編を紹介します！

日本人の2人に1人が飲んでいるそうです。  
正しい知識を知り、日常生活に取り入れてみてください。



## ■サプリメントとは？ 薬ではなく健康食品の一種！

サプリメントとは、ビタミンやミネラル、アミノ酸、ハーブなど健康の維持や増進のために摂る健康食品のひとつです。健康食品は薬と異なり、病気や不調を治すものではありません。人それぞれの体質や薬との相互作用、過剰に飲んだりするとおぼやけ健康被害が出ることもあり注意が必要です。初めて飲むものは、定期購入やセット購入する前に、お試し期間を設けることもオススメです。

## ■基本は3種類！飲む目的によって栄養素を選ぶ！

世の中には多種多様なサプリメントが販売されていますが、生活リズムや年齢、性別、仕事や家庭環境などによっても選ぶ種類は変わります。

たとえば、テイクアウトを含め外食が多い人は、野菜など新鮮な食材の摂取量が少なく、ビタミンやミネラルが不足しがちです。一方、食事のバランスが良く、さらに健康増進を目指すひとであれば、「抗酸化」や「美容」など、的をしぼった栄養素を選ぶことがオススメされています。

下記の①～③を①から順にステップアップするのが理想です。

①ふだんの食事で不足しがちなもの(ビタミン、ミネラルなど)

②免疫力や抗酸化など健康増進を期待するもの(青汁、黒酢など)

③特定の部位や症状に的をあてたもの(ハーブや薬草、ダイエット系など)



## ■サプリメントはあくまで補助食品！

忙しくてあまり栄養たっぷりの食事がとれないって方が臨時的に利用するのにおすすめなのがサプリメントあくまでも栄養補助食品です。

サプリメントは、いくら手軽で便利と言っても忘れてはいけないのは、あくまで栄養補助食品であるということです。自分の体調に合ったものと食品の両方をうまく取り入れて健康維持のために利用することをオススメします！

## ■レビューや体験談に流されない！サプリ選びのポイント5つ！

- ①病気を治すものではなく、足りない成分を補うもの！
- ②キャッチコピーは一例。自分にもあてはまるかどうかは別！
- ③サプリのレビューや体験談はあくまでも参考程度にする！
- ④有効成分「●●成分配合！」は効き目の証明ではない！
- ⑤「価格＝品質」と思わずに成分や内容で選ぶ！



## ■必要以上に摂るのはNG！

サプリメントは基本的には食事と一緒に吸収されるため、時間指定がないときは、基本的に食後30分以内に飲みます。鉄分などは、空腹時にとると吐き気を起こすこともあるので、注意が必要です。

また、飲む時間帯は、サプリメントの種類によってより効果が期待できる時間帯に変更することもできます。例えば、体の機能を維持するためのビタミンやミネラルなどは、活動し始める前の朝に。美肌をめざすものは、肌の新陳代謝が高まる夜に、といった工夫もおすすめです。

ただし、体に必要な栄養素だとしても、必要な基準をこえると体内から排出できずに体へ負担となってしまう過剰症をおこすことがあります。飲みすぎず、

箱やラベルに書かれた用量を超えないことが大切です。

例えば、ビタミンEは過剰に摂取すると、出血性脳卒中の発症率が高くなり、食物繊維は過剰摂取によってミネラルの吸収を妨げるといったリスクがあげられるのです。通常の食生活では栄養素を過剰摂取する心配はありませんが、サプリメントは栄養素が凝縮されているため、用法容量を守るように注意しましょう。



## ■アレルギーに注意が必要！

薬を処方してもらうときは、薬でアレルギー反応が起こらないように医師や薬剤師に診断してもらえます。しかし、健康食品であるサプリメントを購入する際は自分で判断する必要があります。もしアレルギー症状が出た場合、大量に摂取していると重症化する可能性があります。また、一度に複数の種類のサプリメントを摂取していると、どのサプリメントが原因か分からなくなる可能性があるため、新しいサプリメントを試すときは、同時に複数の種類のサプリメントを摂取せず、少量ずつ摂取しましょう。