# 免疫を上げるコツ～サプリメント編 part2

今回は、サプリメントの選び方を紹介します！
理想は、補助食品に頼らず日々の食生活で十分な栄養を摂ることです！

良いサプリメントの見分け方を身に着け、良いサプリメントを選びましょう！ただあくまで補助食品であることは忘れずに！

## ■サプリメントに関する大きな勘違い　5 選

**①サプリメントはその品質に対して日本政府が審査・管理している→間違い×**
解説：日本ではサプリメントは食品に分類されるため、国の審査はなく、サプリメントと名前をつけてどんなものでも、誰でも売ることができます。

**②記載されている内容や容量は常に正しく表示されている→間違い×**
解説：成分や容量の異なるダメサプリもあります。ひどいものでは主要成分が全く含まれないものまであります。信頼のおけるメーカーを選ぶこと、また、原材料表示の読み方を知ることで、ダメサプリを見抜くことができます。

**③サプリに有害なものはない→間違い×**
解説：製造工程が不適切なために有害物質や異物が混ざることもあり、表示以上の成分が含まれていることもあります。本来、体にとって必要不可欠なビタミンやミネラルでも飲み方を誤ると過剰症が起こることもあります。

**④サプリは万人に有効→間違い×**
友達が飲んでいるサプリメントを自分も欲しいと思うのは間違いで、各人に相応しい種類を選択すべきです。食生活、年齢、体重、性別、運動量などにより、個人個人で、最適な栄養素の顔触れと量は変わりますし、季節、体の周期、ストレスの度合いなどで、同じ人でも、必要量は変わってくるものです。

**⑤たくさん摂取するほどよく効く→間違い×**
解説：サプリメントを飲めば飲むほど良く効くと思うのは大間違いです。適量がベストで、摂り過ぎはむしろ危険です。サプリメントは、メーカーの指定する飲み方を参考に、または、医師の指導を守って利用すべきものです。

## ■良いサプリメントメーカーの選び方

サプリメントを選ぶ際には、商品名や価格、広告で判断せず、メーカーや配合量、原材料名を確認するとよいでしょう。①～⑤を参考に選びましょう。
①原料の記載（できれば原産地）があり、天然素材でつくられている
②成分が正確に単位づけ（mg、μg、IU など）で表示されている
③加工方法が適切であること
④目的に応じて、適切な量の栄養成分がふくまれていること
⑤同じ成分なら安い方が良いと判断するのは間違い。天然素材で丁寧に作るためにはある程度費用がかかる

## ■注意が必要なサプリメント

ドラッグストアやコンビニの店頭で簡単に手に入るサプリメントでも、人によっては害になるなど、その摂取には注意が必要なサプリメントがあります。
下記は、特に要注意なので是非参考にしてください。

**①ウコンなど、鉄分を多く含むサプリメント**

鉄分は体内では強力な酸化物になるため、摂り過ぎは厳禁です。
特に現在、慢性肝炎に対しては禁忌とされています。

**②クロレラなど、ビタミンＫを多く含むサプリメント**

ビタミンＫは、血液を凝固させる働きをしています。クロレラはビタミンＫをたくさん含むことから、ワーファリンを治療で使っている患者さんにとっては、効能を損なうために併用してはいけないものです。

**③肥満サプリ（ガルシニア、L-カルニチン他）**

適切なダイエットや運動なくサプリのみに頼っても無意味です。また毒性の強い成分や下剤などが混入しているものもあるため、成分表示に十分注意してください。また極端なダイエットとサプリの組み合わせも脳細胞にダメージを与えることもあります。

**④個人輸入製品**

以前中国から輸入されたダイエット食品で死亡例がありました。成分に医薬品を含んでいたため大きな副作用が出現しました。サプリは副作用がないと信じ、うわさや宣伝だけで摂取してしまったことが原因です。