

☆ご存知ですか???



サプリメント（健康食品）の基礎知識！！

【サプリメントの利用目的と3つの分類】

サプリメントの利用目的は健康の維持増進や病気の予防、不足しがちな栄養素の補給、疲労回復、美容やダイエットなど様々ですが、その中の約1割は病気の治療や症状緩和のために使用されていると言われています。

市場には無数の種類のサプリメントや健康食品が売られていますが、役割や目的によって大きく次の3種類に分類されています。

◎ベースサプリ

ベースサプリは、体に必要なビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維、脂質などを補います。ビタミンB群やビタミンC、葉酸、鉄やカルシウム、プロテイン、ファイバー、魚油成分であるEPA、DHAなどがこれに該当します。

◎ヘルスサプリ

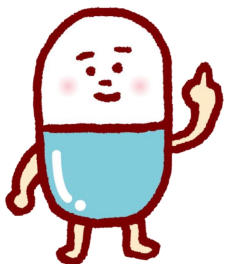
ヘルスサプリは、主に健康の維持増進や美容などの目的で利用するもので、イソフラボン、ローヤルゼリー、プロポリス、セサミン、カテキンなどがあります。

◎オプショナルサプリ

オプショナルサプリの代表的な例としては、イチョウ葉、セントジョーンズワート、ウコン、マカ、ブルーベリー、セサミン、グルコサミンなどがあり、特定の症状の悪化予防や症状緩和、体調回復、体質改善のために利用されます。



【サプリメントとの上手な付き合い方】



サプリメントの情報は雑誌やインターネットなどに氾濫しています。まずは購入する前に自身が本当に必要かを考えてみたり、薬剤師などの専門家に相談してみましよう。

サプリメントを上手に活用するには、実は生活習慣や食生活を一緒に見直していくこともとても大切です。

購入する際には成分名、含有量そして問い合わせ先などを確認しましょう。特に健康面の安全性や有効性を判断するためには含有量の情報は重要です。

そして、サプリメントを実際に摂取する際、その成分により効果が最大限に発揮できるタイミングがある事をご存知ですか？

主要なベースサプリの最も効果的な摂取タイミングの一例を表にしてみました。

カルシウム、マグネシウム	朝食前、午後3時、就寝前に分ける
EPA、DHA	食事の直後
脂溶性ビタミン（A、D、E、K）	食事の直後
水溶性ビタミン（B、C、ピオチン）	1日3～4回に分けて
アミノ酸	空腹時、食間、就寝前
消化酵素	食事の直前
疲労回復のためのビタミンミネラル	就寝前に多めに摂る



【サプリメントを安心して継続するために】

サプリメントを使用する際に、服薬中の薬との飲み合わせを確認する事はとても大切です。サプリメントの形状は薬に似ていますが薬とは別物です。サプリメントの併用によって病気の治療を妨げたり、症状が悪化してしまうこともあります。

また、サプリメントは食品であり薬ではありませんが、薬のような副作用がないわけではありません。どのメーカーのどんな商品をいつ、どのくらい飲んだかなどをお薬手帳などにメモしておくといいでしょう。こんな時こそあなたのお薬手帳が役立ちます。

ビタミンやミネラルなど一度に多種類のサプリメントを摂取すると、中には同じ成分が重複していることもあり、過剰摂取の危険性もあるので注意が必要です。



摂取していても良い実感が得られない時など思い切ってやめてみる事も大切ですし、万一、体調が悪くなった場合は使用を中止し、ただちに医療機関に相談してください。

天然由来をアピールされている人参、ローヤルゼリー、ウコン、スピルリナなどであっても、体質によりアレルギーを引き起こしてしまう事だってあります。サプリメントをより効果的かつ安全に使用するためにも、ぜひ薬剤師など専門家に相談しながら上手に続けていきましょう。



薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。

アイワ薬局グループ【千葉エリア】

アイワ薬局 酒々井店	千葉県印旛郡酒々井町中央台2-19-17	☎ 043-496-6868	Fax 043-308-4700
アイワ薬局 四街道店	千葉県四街道市大日318-2	☎ 043-304-7855	Fax 043-304-7858
アイワ薬局 和良比店	千葉県四街道市和良比183-12	☎ 043-433-6355	Fax 043-433-6356
アイワ薬局 成田店	千葉県成田市押畑803	☎ 0476-20-1717	Fax 0476-20-1716
アイワ薬局 公津の杜店	千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室	☎ 0476-20-5757	Fax 0476-20-5858
アイワ薬局 囲護台店	千葉県成田市囲護台2-2-17山倉ビル101号室	☎ 0476-20-3939	Fax 0476-20-3940
アイワ薬局 小倉台店	千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号	☎ 043-214-8801	Fax 043-214-8802
アイワ薬局 東金店	千葉県東金市南上宿41-25	☎ 0475-50-6166	Fax 0475-50-6167
アイワ薬局 富里七栄店	千葉県富里市七栄653-93	☎ 0476-90-0770	Fax 0476-90-0771

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)