

サプリメントの考え方



十種類ものサプリメントを
摂っている人がいます。

あるとき、患者さんから質問を受
けました。私は毎日、お酢と
ビタミン剤などいろいろな健康
補助剤を摂っているが、問題な
いかということでした。幸い、
薬との組合せ、その摂っている
ものどうしの組合せに問題な
かったので良かったです。

サプリメントとは

食事による栄養を補助するも
ので、身体のためになるものを
いつています。薬ではなく食品
です。

ビタミン類、ミネラル類、ア
ミノ酸類、食物繊維、乳酸菌剤
などを言います。

ロイヤルゼリー、プロポリ
ス、アガリクス、カプサイシ
ン、カテキンなどのポリフェ
ノール類、レシチン、DHA、
EPAなどの脂肪酸なども注目
されています。

体の中では有効な働きがあ
ることが分っています。

こちらの成分が体の中に入る
と有効なことは証明されていま
す。しかし、食べた後、服んだ
りすることで、どのくらいのも
のが体の中に入るかわからないも
のが多いようです。ビタミン、
ミネラル、アミノ酸類はうまく
吸収され、効果があるような
で、他のものも同様に考えられ
る傾向にあります。

お酢は体に良いか

・・・私の考え方

高血圧、その他に食塩のとり
過ぎを防ぐため、食塩を使わず
にお酢を使って食物を摂りま
しょうということが一時宣伝さ
れた。そのため、お酢を使った
料理をとるのは良いが、お酢を
飲んでも、お酢カプセルを飲ん
でも意味ないと考えています。



ブルーベリーは眼によいか

・・・私の考え方

「ブルーベリーは眼に良いとい
うのは、ほぼ皆さんそう思ってい
ると思います。」

眼科の医師にきいたら「えっどこ
にどっつ風に効くの」といわれま
した。

効き目が書いてあるものを見ても、
色や形を見分ける感覚の細胞に効
くのか、眼の焦点をうまく結ばせる
ための眼の筋肉に効くのかハッキリ
しません。これも迷信かも知れませ
ん。

サプリメントの効果はハッキリ
分っていないものが多い

「お酢は体に良い」「ブルーベ
リーは眼に良い」などかなり大勢の
方が信じていることでもその根拠が
ハッキリしないものも多いです。

サプリメントの吸収と体内での
合成

人の体は主として蛋白質でできて
いますのでその主要なものはアミノ
酸の組合せです。

アミノ酸を飲むとアミノ酸といっ
形で体内に吸収されますが、それ
が、体の蛋白質に合成されるとき
は、違うアミノ酸に変えられて合成
に使われることもあります。

クエン酸なども飲んだものが、体
の中でもクエン酸として作用する
か、確かめられていない部分も多
いので



どのサプリメントが必要な
判断がむずかしい

どのサプリメントが必要か、どれを
どっつ風に使えば良いのか、非常
にむずかしい。またそれを摂ってうま
く効いてくれるか、判断がむずかし
いと思います。

費用がかからず、効果の感じられ
るものを選ぶ

このように必要性が分らないほ
んどに効いているのか分らない状
態です。で、いいみたい」といっ
こと使っているのですから、高価なも
の、まずいものなどを無理して使っ
てはならないと思います。

院長



11月・12月の休診日

休診 日曜・祭日
午後休診 水曜・土曜・第本曜
12月30日(木)~
1月3日(月)
1月4日(火)午後
年末年始

E・メールを送って下さい。
norikazu@okutu.jp



みなさんの質問や投稿を
お待ちしております。
受け付けからのお願い
月初めには必ず保険証を
受け付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。
編集に当たり校正には十
分注意致しましたが、誤字・
脱字等がありましたらご容
赦下さい。