

サプリメントの基本

サプリメントの使用は幅広い年代において年々増加しています。サプリメントは食事で補いきれない栄養を補助する役割を持ちます。その一方、過剰に摂取することで健康被害を引き起こす可能性もあります。今回はサプリメントの分類や使用する上でのポイントをご紹介します。

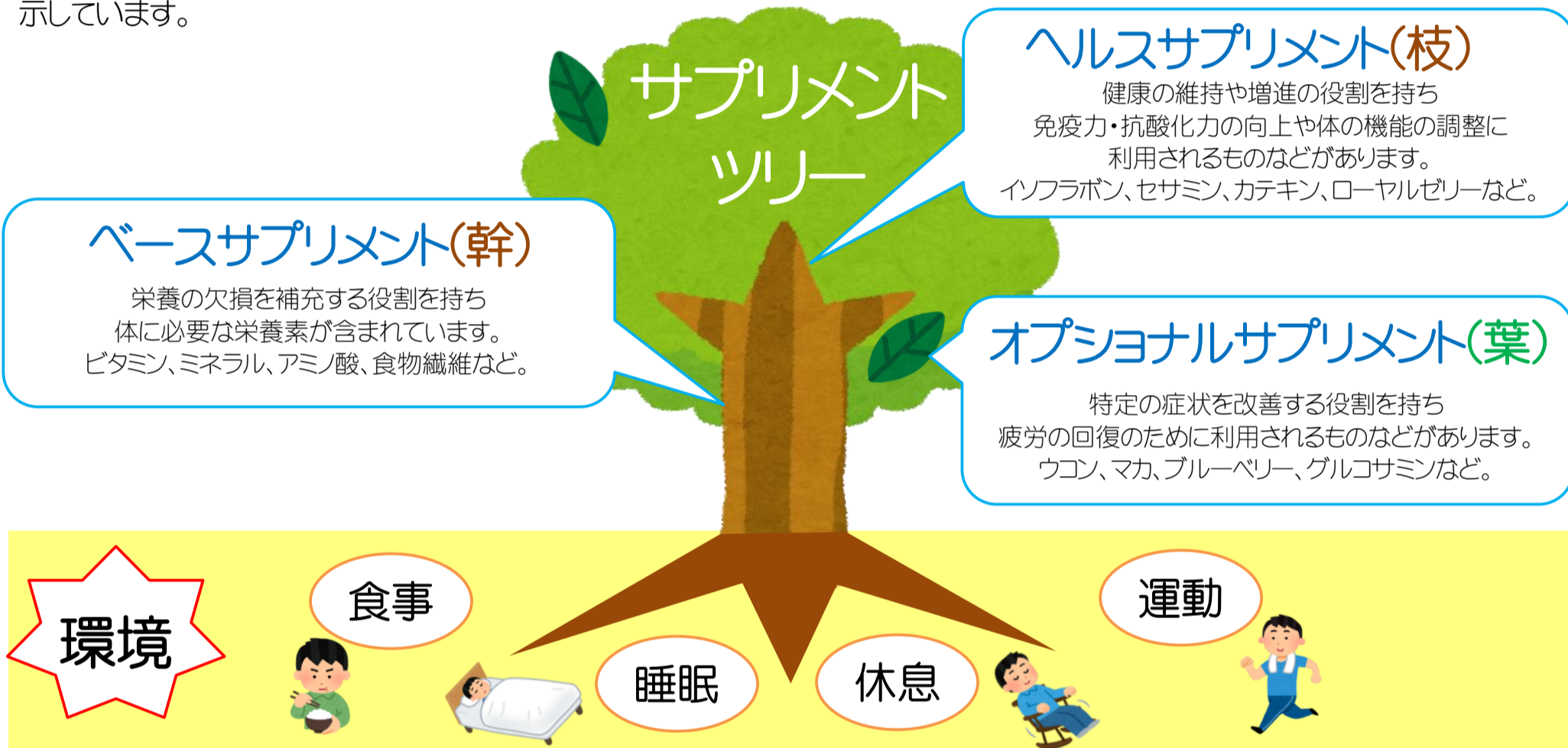


💡 サプリメントとは

サプリメントとは、健康の維持や増進に役立つ特定の成分を濃縮したものを指します。食品の中では健康食品に分類されます。サプリメントの形態には錠剤やカプセル、ドリンク、ゼリーなどがあり各社メーカーから様々な種類が販売されています。

💡 サプリメントの分類とサプリメントツリー

サプリメントは役割や目的により、ベースサプリメント・ヘルスサプリメント・オプションサプリメントの3つに分類されます。サプリメントツリーは人の体を1本の木に例え、3つのサプリメントの位置づけと土壌の環境の重要性を示しています。



食事・睡眠・休息・運動などの生活習慣を整える + サプリメントを補助的に使用

💡 サプリメントを使用する上でのポイント

- 食事における栄養状況の把握 ▶▶▶ 毎日の食事から不足している栄養素を把握することで適切なサプリメントの摂取につながります
- 成分名・含有量の確認 ▶▶▶ 成分名・含有量の表示がある安全性の分かる製品を選択することで適正量の把握につながります
- 服薬との飲み合わせの確認 ▶▶▶ 病気の治癒が遅れることや症状の悪化を防止するため、医師に相談しましょう
- 使用量・使用したタイミングの記録 ▶▶▶ 副作用が出た際の対処やサプリメントが体に合っているものかを判断するための重要な情報となります

サプリメントを使用する前に食事・睡眠・休息・運動などの生活習慣を整えましょう。
また、ご自身にとっての安全性や有効性を考慮してからサプリメントを使用することをおすすめします。

