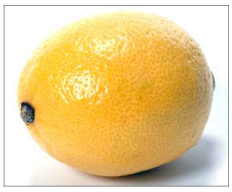
サプリメントは、20世紀に登場した新しい“食品”です

現在、飽食の時代を迎えて、同時に食事内容が欧米化し、栄養が偏るようになりました。
本来は食事で必要な栄養素を摂取する事が望ましいのですが、それはかなり難しいことです。

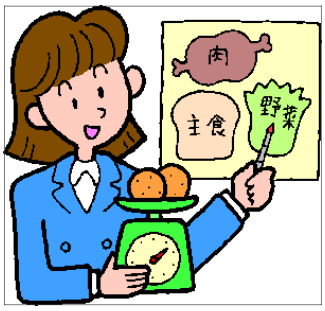
そのために、「サプリメント(栄養補助)」という概念が登場しました。



例えば、「ビタミン」や「ミネラル」をどれだけ摂れば良いのでしょうか…？
厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」を見ると、例えば、ビタミンCの推奨量は1日100mgです。ビタミンCは、レモン一個に約100mg含まれるので、食品から充分に摂る事が出来ると考えるかも知れません。しかし、この数値は、「これだけ摂れば健康でいられるよ」というものではなく、「これだけとらないと欠乏症で、体がおかしくなるよ」というものに過ぎないのです。

つまり、「必要量」であって、「十分量」ではないということです。

サプリメントを摂取すれば…、



食物には栄養素以外にもさまざまな物質が含まれています。このような物質は栄養の吸収や働きを助けてくれます。

従って、まずは「食生活」を充実させる事が重要です。サプリメントを摂取しても、栄養が偏っていては意味がありません。

私たちが食べた食品は、吸収されると、
アミノ酸・脂質・糖質・ビタミン・ミネラルなどの
“分子”として体内で利用されます。

見た目は異なりますが、サプリメントのカルシウムも、牛乳に含まれるカルシウムも、体内に吸収されると、カルシウムイオン(Ca^{++})として同じ働きをします。従って、カルシウムの「必要量」が補えれば、食品でもサプリメントでも同じ事なのです。

長寿社会の栄養

皆が長寿の社会では、高齢で発症する認知症、癌、運動器症候群などを予測して“予防”する為に、目的に合わせて必要な栄養素を摂ることが重要になります。

その為には「食品」と「サプリメント」の特徴を良く理解して、“栄養欠損”を防ぎ、体内で利用する“栄養素”を充実させる必要があります。

サプリメントは20世紀後半に登場した
新しいタイプの“食品＝栄養”なのです。

基本的なサプリメントとは

身体を構成する“5大栄養素”

① 糖　質(g単位で摂る)⇒カロリー(エネルギー)
② 脂　質(g)⇒カロリー＆細胞膜など
③ タンパク質(g)⇒カロリー＆筋肉･骨･内臓･酵素
④ ビタミン(mg)⇒糖・脂質・タンパク質の代謝
⑤ ミネラル(mg)⇒糖・脂質・タンパク質の代謝

タンパク質、ビタミン、ミネラルは最も不足しがちな栄養素です。朝食抜きや、食が細い人、高齢者はタンパク質が不足します。
ビタミンとミネラルは食品に微量しか含まれません。
特に、水溶性ビタミンB・Cは、熱により破壊されます。
ミネラルは熱の影響は受けませんが、水に溶けやすく、「胃酸」が減る高齢者は吸収力が低下します。又、病気になると様々な栄養が不足してきます。

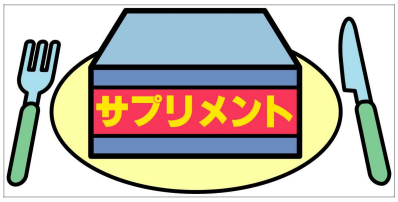
① 食品から充分に摂る事が出来る⇒糖質や脂質
② 必要十分量が不足がち⇒ビタミン類(C&B、A&E)、ミネラル類(Ca/Mg、鉄、亜鉛、銅等)
③ 基本的にサプリメントでも補うべき栄養素
⇒タンパク質。特に、高齢者に必須。

更に、癌などの「生活習慣病」を予防するには、

④ 食物繊維⇒ 消化管の掃除と、善玉菌を増やす
⑤ 野菜や果物のファイトケミカル⇒抗酸化＋抗炎症
⑥ 乳酸菌⇒ 感染症、自己免疫疾患、癌、ｱﾚﾙｷﾞｰ

サプリメントは“贈り物”？

“サプリメント”が身体に対する“贈り物”になると言われても、ピンとこないかもしれません。有史以来、ヒトは飢えと伝染病によって命を失ってきましたが、現代人は、癌や心臓病などの「生活習慣病」で命を失っています。健康管理の基本は「生活習慣（栄養＋運動＋睡眠）」です。従って、「生活習慣」を無視してサプリメントを補っても病気の予防にはなりません。
しかし、「生活習慣」だけで病気を予防する事が難しいのも事実です。たとえ病院で管理栄養士がついて、生活環境が万全であっても同じ事です。一般の生活者では完璧な栄養管理は望めません。ただし、サプリメントならば何でも、自分の健康管理に役立つわけではありません。
ヒトは皆異なった遺伝子を受けて産まれます。その為、加齢と共に、ホルモン量・神経細胞の働き・免疫などが低下してくると、高血圧、糖尿病などが発症してきます。更に、飲酒・喫煙・運動不足・睡眠不足・ストレスなどが加われば、40 代でも癌などに罹患します。従って、自分の遺伝的体質や目的に合わせて、サプリメントを選んで補給する事が、身体への最高の“贈り物”になるわけです。病は若年層に於いては志半ばの挫折でもあり、高齢者に於いては天寿全うの障害となります。



たった1度きりの人生を思い通りに生きるには、何より健康がベースです。

そのためには、健康への不安からあれこれ試して備えるばかりでなく、
身体に適した“サプリメント”選びが、自分自身への人生最高の“贈り物”になるのです…！

食事だけでなく 何故、サプリが必要か

カルシウムが不足すると「骨粗鬆症」になることは誰でも知っています。厚労省は 1 日のカルシウム所要量（18 歳以上）は 600mg とし、平均的には 580mg 摂取しているとしています。
しかし、女性65歳以上、男性75歳以上の7割は、「骨粗鬆症」になります。

何故でしょうか･･･？

アメリカの米骨粗鬆症財団はカルシウムの所要量を、必要に応じてサプリメントなどを含めて1200mg/日としています。アメリカではサプリメントを含めないと 1200mg のカルシウムを摂ることが難しいことが分かっているからです。

カルシウム 1200mg ＝牛乳 1200cc

つまり、食事から摂ることにこだわっていては、「骨粗鬆症」を防ぐことが難しいのです。

又、アメリカではカルシウムを穀類から摂るように薦めます。日本は牛乳が推薦されます。カルシウムはマグネシウムと一緒に 2：1 の比率で摂る事が心臓病の予防に必要です。ところが牛乳のカルシウムとマグネシウムの比率は 10：1 なのです。

つまり、日本では「カルシウム」の量も少なく、「マグネシウム」と比率が悪い食品が推薦されています。そこで、食事から「カルシウム」600mg、「マグネシウム」300mg を確保し足りない分を“サプリメント”で摂取する事が推薦されます。

栄養の価値は「摂取量」と「組み合わせ」のバランスなのです。

カルシウムを摂ると 心疾患が増える？

カルシウムは「骨粗鬆症」の患者にビタミン D と共に処方されています。
処が、オークランド大学（ニュージーランド）内分泌学の Ian R. Reid（イアンレイド）教授らは、「骨粗鬆症」でカルシウムを個人的に摂取していなかった 1 万 6,718 例のデータを分析し、治療の為にカルシウムを摂取した場合、“心筋梗塞リスク”の上昇が認められたと報告しています。

この報告は、「骨粗鬆症」の治療にカルシウムを投与すると、“血管の石灰化”による「心臓病」が発症しやすいということを意味します。

日本抗加齢医学会（2010 年 8 月）で家森幸男教授は“マグネシウム”と“タウリン”の摂取が多いほど、“血管の石灰化”を防ぎ、心臓病のリスクが低くなると発表しています。分かりやすくいえば、マグネシウムとタウリンは、カルシウムの暴走を抑える働きがあるということです。

“タウリン”は“血圧や血糖”を下げる働きもあり、「動脈硬化」を予防し心臓を守ります。
骨粗鬆症・高血圧・糖尿病などのリスクがある場合は、カルシウム＋マグネシウム＋タウリンの組み合わせが良いという訳です。
日本では、「骨粗鬆症」の治療には、「マグネシウム」は処方されません。
食品では難しい組み合わせも“サプリメント”なら可能です！

サプリメントは、生活習慣病を予防する“保険”になる

"When in doubt, try nutrition first."（体調が悪ければ、先ず、栄養を補給しよう！）
Roger J. Williams, Ph.D

現代人の多くの人が病気ではないが、何らかの症状を自覚しており、病気とは診断されないけれど、栄養が不足している状態である事を示しています。「パントテン酸」の発見者であるロジャー･ウイリアムズ博士は著書の中で…、

『サプリメントは、生活習慣病を予防する“保険”になる』
又、『望むなら、人類の歴史の中で誰も経験したことのない程の“スーパーヘルス”を獲得出来るかもしれない。
栄養学の発見は、その可能性を示唆するに十分なものがある』
と述べています。

ウイリアムズ博士
1893-1988

Roger J. Williams, Ph.D

ロジャー･ウイリアムズ博士

ビタミン B 群である“パントテン酸”の発見者である、ロジャー・ウイリアムズ博士は、名著、『健康になるための栄養学早分かり』（1983/06中央公論社）で、「細胞の生命を維持するためには、少なくとも 18 種類のミネラル、20 種類のビタミン、8 種類のアミノ酸が一定量揃い、相互に支え合っている状態で細胞外液に溶け込んでいることが必要である。」と述べています。必須栄養素は鎖で出来た首飾りのようなもので、「生命の鎖」と呼びました。一ヶ所でも細いところがあれば、容易に切れてしまいます。
この“46種類の栄養素”は、どれかがひとつ欠けたとしても「生命の鎖」としての働きは失われ、“身体の細胞の病変”につながります。

逆の見方をすると、“健康”は
その揃い方により、極めて快調な状態から、
死にいたるまで、無限ともいえる
“様々な段階”があるといえます。

Biochemical Individuality
生化学的個性とは

ウイリアムズ博士は『生化学的個性』という考え方も提唱しました。
これは、個人個人により必要としている栄養素の“量”が、各々異なる
という考え方です。

博士は「人体は、その人が食べた物のみで構成されている」と述べています。
細胞の栄養環境は、例え食事に気をつけていても、“必要な栄養”がいつも揃っているとはかぎりません！！

「サプリメント」は、
元来「補う」という意味です。
一般的にはビタミンやミネラルを含んだ
“栄養補助食品”のことで、
簡単に食べられる大きさの「食品」なのです。

食品と、サプリメントの組み合わせ

「食品」の特徴は様々な栄養成分を含んでいる事です。従って、好きなものだけを選ばず、様々な食品を満遍なく食べる事が重要です。好き嫌いが多いと、栄養が偏ってしまうのはいうまでもありません。

食事は味・臭い・色合いを楽しむことにより食欲を増し、消化酵素の分泌を増します。更に、家族揃って食事をすれば食欲も増します。

しかし、食事の時間を惜しんで仕事をしている働き盛りの方、一人暮らしのお年寄りは、食事の「質と量」も十分ではありません。その結果、栄養不足になり様々な病気になりやすいのです。

「サプリメント」の特徴は、特定の栄養素を低カロリーで摂れることです。例えば、カルシウムは牛乳に多く含まれていますが、大量に摂ると“動物性脂肪”の摂りすぎになります。サプリメントでカルシウムを補えば、カロリーは殆ど含みません。

従って、一定量のカルシウムは食事から満遍なく摂取して、「サプリメント」で不足分を補う方法が栄養の必要量を満たす最善な方法です。

食事で摂りにくい「栄養」を補う

皮膚、筋肉、骨、内臓、血管は主に「タンパク質」から作られます。タンパク質は年齢に関係なく毎日一定量（1g/体重 1kg）を補わなければなりません。食欲が旺盛な年齢の方は、毎日肉・魚・豆類を食べれば不足しません。
しかし、食事の量が減ってくる年齢ではタンパク質が不足してきます。そこで、「サプリメント」でプロテインを補う事が必要になってきます。

高齢者はタンパク質の“消化吸収力”が衰えるので、アミノ酸やペプチドでタンパク不足を補うことが最善です。

オーダーメイドの栄養

厚労省は、平均的日本人は『栄養必要量』を満たしていると発表してます。

しかし、それは個人にとって“必要十分条件”を満たしているのでしょうか…？

毎年増加する医療費から見ても、「生活習慣病」は増加傾向にあります。
医療費の増大は、高齢化によるものだけでなく、『豊かさの中の栄養的に貧しい食生活』が原因です。結果、「生活習慣病」の若年化が進行しています。
若い女性の栄養不足は、生まれてくる胎児の健康にも影響を与えています。

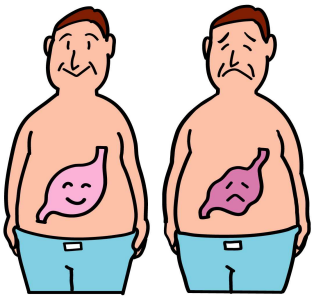
食生活や生活環境の多様化が進む時代には、
平均的な栄養必要量より、個体差に基づく“オーダーメイド”の栄養必要量を知る必要があります。その個体差を知るキーポイントが、多項目を調べる『血液検査』です。

栄養の必要量には、「個体差」がある

人はそれぞれ顔が違うように「年齢」、「遺伝」、「性格」、「ライフスタイル」、「疾病」等により
『栄養必要量には個体差』があります。

その理由は‥‥

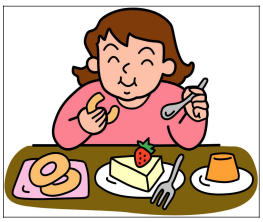
(1)栄養は消化器で全て吸収されるわけではない。年齢、遺伝（体質）、ストレス等により「消化吸収能力」には差があります。
例：加齢は「胃酸の分泌」を減少させ、タンパク・ミネラルの消化吸収力を低下させます。



「加齢」は「胃酸」の分泌を低下させます。

(2)吸収された栄養がすべて効率良く体内で活用されるわけではない。体内の「栄養の代謝能力」（酵素の親和性）が低い人は、ビタミンB群などの必要量は必然的に多くなる。

(3)「疾病」がある場合、体 は特定の栄養を要求する。
例：風邪では、ビタミンC&B群やタンパク質の必要量が増加する。



(4)「遺伝的」に高血圧や高血糖になりやすい遺伝子がある人は、子供の頃から肥満を予防する栄養対策をするべきです。

(5)「個人のライフスタイル」飲酒・喫煙・ストレス・運 動などにより、栄養の消費 量が増大する。
例：飲酒はビタミン B 群を 消耗し、又、マグネシウム 等のミネラルを失います。

(6)「ストレス」が多いと、副腎に負担をかけ、タンパク、ビタミンC、E、パントテン酸を消耗します。
その結果、必要量が増加します。