

サプリメントは人生最大の“投資”です！

私達は生涯で様々な“投資（土地、株、定期預金など）”にお金を使っています。しかし、“**サプリメント**”が身体に対する“**投資**”といわれても、実感がありません。

有史以来、ヒトは**飢えと伝染病**により命を失ってきましたが、現代人の多くは、**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。

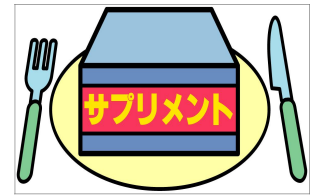
しかし、「**生活習慣**」だけで
病気を予防する事が難しいのも事実です。

普段の生活では完璧な**栄養管理**は望めません。しかし、
“**サプリメント**”なら食生活で補いきれない「**栄養**」を補助する事ができます。ヒトは皆異なった**遺伝子**を親から受けて産まれます。その為、加齢と共に**免疫・神経・ホルモン**などの働きが低下してくると、親と同じような**高血圧・糖尿病・癌**などに罹患します。更に、**飲酒・喫煙・運動不足・睡眠不足・ストレス**等が加われば、**40代でも癌**等に罹患します。

従って、**自分の遺伝的体質や目的に合わせて、必要な栄養を“サプリメント”で補給する事が、病気を予防し老化を遅らせ、自分の身体への“最高の投資”になるわけです。**

病は人生に於いて志半ばの挫折であり、高齢に於いては“**天寿全う**”の障害となります。たった“**1回限りの人生**”を**遺伝子**に受け継いだ**寿命**まで生きるには、**健康な体**が必要なのです。

従って、不動産投資と同じように“**身体にも投資**”が必要です。
“**サプリメント**”は、身体への“**人生最大の投資**”なのです…！



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。厚生省は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/1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事が難しいと分かっているからです。

カルシウム1200mg＝牛乳1200cc

**つまり食事から栄養を摂る事だけにこだわって
いては骨粗鬆症を防ぐ事が難しいのです。**

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対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対1**なのです。

つまり、日本人は**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**”で摂取する事が推薦されます。
栄養の価値は「**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。処方がオックスランド大学（ニュージーランド）内分泌学の Ian R. Reid 教授は、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**カルシウムだけ**を摂取した女性は、**心筋梗塞リスクの上昇**が認められたとしています。
⇒**マグネシウムが必須**



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、同時に食事内容が欧米化して、栄養が偏る様になりました。本来は食事に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、食品から十分に食べ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**」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。特に、**高齢者は栄養の消化吸収力も衰えているために、**「**必要量**」であっても、**高齢者には「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…、

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**”です。

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。**

長寿社会の健康管理

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**”する為に必要な栄養を摂る時代です。



その為には「**食品の特徴**」と「**サプリメントの特徴**」を良く理解し“**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。

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・骨・内臓・酵素
- ④ビタミン(mg)⇒糖・脂質・タンパクの代謝
- ⑤ミネラル(mg)⇒骨・糖・脂質・タンパクの代謝

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、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は微量しか含まれません。



特に、**水溶性ビタミンC&B**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**”の分泌が減る**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食品から摂る事が出来る⇒糖質や脂質
- ②必要充分量が不足がち⇒**ビタミン類**：C&B、A&E + **ミネラル** (Ca/Mg・鉄・亜鉛)、
- ③**タンパク質**は基本的に**サプリメントでも補うべき栄養素**です。特に、**高齢者は必須**。

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、善玉菌増加
- ⑤ファイトケミカル類⇒抗酸化、抗炎症
- ⑥乳酸菌⇒感染症、自己免疫、癌、アレルギー