



食の安全・安心に関する最新の情報を、
科学ジャーナリストの松永和紀さんに分かりやすく解説していただきます。

Q. サプリメント 摂るほうが良い?



個人の必要量はさまざま。
A. 必ず医療機関で相談を

錠剤やカプセル、粉末などのサプリメント（栄養補助食品）がさかんに売られています。「不足気味の栄養素を補うために、手軽に摂れるサプリを」と宣伝されると良さそうに思えますが、そうとは限りません。

過剰摂取に注意

どんな栄養成分も多く食べると過剰摂取の害を生じます。 ビタミン、ミネラルでさえも例外ではありません。たとえば、レバーやうなぎなどに多く含まれるビタミンAは、多く摂りすぎると全身の関節や骨の痛み、肝臓の異常などを引き起こしやすく、子どもは頭蓋内や骨格の異常も起きるとされています。

食品に含まれる栄養成分の量であれば過剰障害にはつながりにくく、レバーを毎日食べ続けるというような偏食を避け、バランスの良い食生活を送っていれば、問題ありません。しかし、サプリメントは濃縮されており手軽に摂取できるが故

に、過剰摂取につながりやすく、ビタミンサプリの常用でがんリスクが上昇したり、カルシウム剤で心筋梗塞や狭心症のリスクが上がったりすることが報告されています。

では、販売業者が言うように栄養素は不足気味なのでしょうか？ 内閣府食品安全委員会は「現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、サプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません」と断言しています。

もし、「栄養素が不足しているのでは」と心配なら、医療機関で医師や管理栄養士に相談した方が良いでしょう。自分で判断して過剰摂取になっては大変。特に、**子どもにサプリメントを勝手に与えるのは厳禁**です。

また、ビタミンやミネラル類以外のハーブや動物からの抽出物などの健康食品は、研究が十分に行なわれておらず不明な点が多く残るため、特に要注意。私は勧めることはできません。

妊娠を考えるなら葉酸を

ただし、ビタミンの一種である葉酸は、時期によってはサプリメントとしても積極的に摂りたい栄養素です。葉酸は、レバーやうなぎ、ほうれんそうなどに多く含まれ、日本人の多くは摂取推奨量（240 μg程度、年齢などによって少し異なる）を摂っています。しかし、妊娠1カ月前から妊娠3カ月ぐらいまでは400 μgを摂ったほうが望ましい、とされています。この時期に葉酸が不足していると、胎児の神経系に異常が起き、先天性の

疾患につながりやすいためです。普通の食事ですらこれだけの量を摂るのは容易ではないので、国立医薬品安全審査研究センターでも、国が規格を設け葉酸が添加してある「栄養機能食品」、葉酸添加を表示した加工食品、サプリメントの順に利用を勧められています。**妊娠が分かってから摂るのでは遅く、妊娠の準備をする段階から積極的に摂ってください。**

PROFILE

まつなが わ き
松永和紀さん

科学ジャーナリスト。
京都大学大学院農学研究科修士課程修了（農芸化学専攻）。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響などを主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」（光文社新書）で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。
新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」（光文社新書）



京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳細内容を京都生協ホームページで公開中！

工場点検レポート

「金時豆」「野菜豆」「昆布豆」「丹波黒豆」を製造している広島県の（株）ヒロツクの工場を点検しました。製造工程において仕様書通り適正に運用・管理されていること、原材料保管庫や記録・証明書などから、限定事項である北海道産大正金時・国産大豆・北海道産昆布・京都府産丹波黒豆を使用していることを確認しました。製造現場は衛生的に保たれており、異物混入対策などにも問題ありませんでした。



毛髪ローラー掛けの手順書が鏡の横に掲示されており、10秒ずつローラー掛けする手順が分かりやすく表示されていました。



整理・整頓された衛生的な製造現場でした。異物混入対策なども問題ありません。

〈6月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	6 検体	
米の残留カドミウム検査	3 検体	
卵質検査	935検体	
鶏卵サルモネラ検査	7 検体	
微生物検査	店舗調理商品	118 件
	商品 その他	25 件 66 件
	京都協同食品 プロダクト(株)商品	6 件
残留放射性物質検査	0 件	



京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。