

新しい生活文化を発信する

AIM

主な記事

- 1~2面 そのサプリ、必要ですか? —120人のアンケートから考える—
気になる症状・病気、人気サプリ ベスト5、他
- 3面 女性外来って知ってますか?
~女性医師による女性のための外来~
(インタビュー) 女性のための生涯医療センターViVi所長
- 4面 立川・この人~女性の路線バス運転士、自分の裁量で決定できる喜び~
アィムインフォメーション/市民企画講座、消費生活相談のあらし

8/25 NO.16

2006(平成18)年
年3回(8月・12月・3月)発行

発行/立川市女性総合センター
企画・編集/市民編集委員
(〒190-0012)立川市曙町2-36-2
☎042-528-6801 FAX042-528-6805
e-mailアドレス tc-aim5@m-net.ne.jp

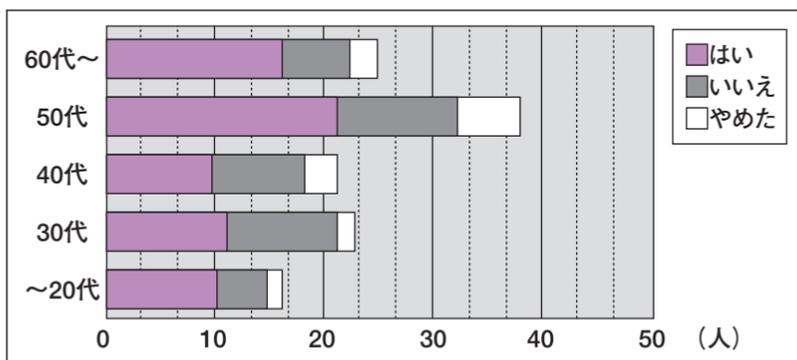
サプリメントとは?

法律上の定義はなく、食品として分類されます。ひとことでは栄養補助食品のことです。食生活で不足しがちな栄養

素を補うものとして、錠剤・カプセル等通常の食品の形態でないものを指し、ビタミン、ミネラル等が含まれます。なかでも、今話題のトクホ(特定保健用食品)は厚生労働省の個別審査で保健の効果が認められた商品です。また同様に特定のビタミンやミネラルが規定量含まれる商品は、栄養機能食品として成分表示が許されています。両者は併せて保健機能食品と呼ばれますが、あくま

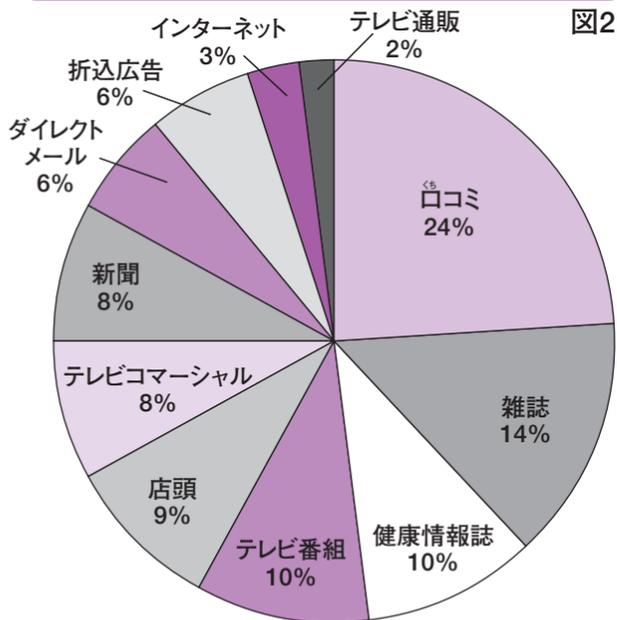
●サプリをとってる?とってない?

図1



●サプリ選びの情報源は?

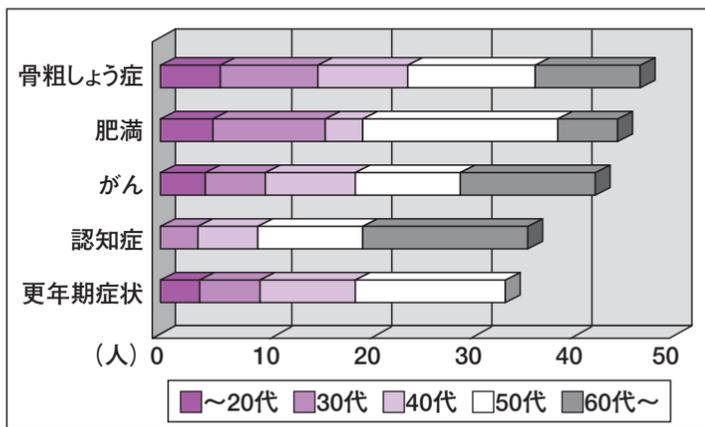
図2



●気になる症状・病気ベスト5

図3

その他の気になる症状・病気…
高コレステロール、関節痛、高血圧、脳血管障害、メタボリック症候群、便秘、緑内障、白内障、心臓病、肝機能障害、糖尿病、肌荒れ
(気になる症状なし…11名)



選ぶ時のポイントはまず値段。次に使いやすさ、天然素材と続き、科学的データは6番目という結果でした。(図5) ちなみに毎月のサプリ費は3千円までが全体の54%。90%が1万円以下という結果で、家計に負担にならない堅実な範囲で試しているようです。しかし、本来食品であるサプリを「〇〇に効く!」と高額で販売する違法なものも多いため、厳しく見極める目が必要です。

では実際どんなサプリをとっているのでしょうか。話題のマルチビタミンなどビタミン類がダントツの1位。さらに酢やコラーゲンなどなじみのある名前が各年代を通して上位に。過去にとったものも含めてみると、話題のものは一度は試してみる「流行好き」もかいま見えます。(図4) かしテレビで放映されたものに飛びついでの健康被害報道も相次いでいます。

るのか、編集委員会では多摩地区の10代~70代の女性120人に、サプリとどうつき合っているのかアンケートをお願いし、サプリのとりえ方や問題点を探ってみました。

そのサプリ

120人のアンケートから考える

健康ブームの中、今やコンビニにも商品が並ぶほど身近になったサプリメント。その市場は年間1兆円を超えるといわれ、続々新製品も登場しています。手軽に健康を維持できるというイメージの反面、健康被害の報道もあり使うかどうかの判断に迷うことも多いのではないしょうか。実態はどうなっているのか。

やっぱり1位は口コミ!

過半数の方が利用していたサプリ。情報源第1位は、なんとといっても口コミ。特に中高年はその傾向が強く「効果があつた」という生の声にはどんな広告やメディアも及ばない力があるようです。また持病のある方も「効いたわよ」に弱い。しかし効果は個人差が大きく、高額商品では消費者被害を拡大させる可能性もあります。若年層は雑誌・テレビなどから情報を得ていることも多いようですが、流行に振り回されそうな傾向も見え隠れします。(図2)

必要ですか?

時代を反映したサプリが人気!でもお金はかけません

気になる症状や病気としてどの年代にも多かったのは「骨粗しょう症」。

若年層にも多いのは、ダイエットの悪影響を心配してでしょうか。肥満やがんも各年代で高い数値でした。また年齢が上がると気になる症状が増え、摂取サプリも多様になるという相関関係が見られました。(図3)

とっている人は…

- ・効果があった(視力回復、貧血解消、疲れにくくなった、肌に張りが出た、腰痛・関節痛解消、血圧低下、美肌、便秘)(各世代)
- ・加齢と共にサプリメントは必要なもの(50代)
- ・あまり効果は感じられないが、飲まないよりはまし(60代)
- ・今の健康を維持するため(60代)
- ・10年先の若さのため(50代)
- ・効果はわからないが、とりにくい栄養素をとるため(50代)
- ・効果は半信半疑(40代)
- ・気休め、安心材料(40代)
- ・今はとっているが、もっと歳とって医療費がかかるようになったら、真っ先にカットする(60代)

アンケートの声から

その理由は

とっていない、またはやめた人は…

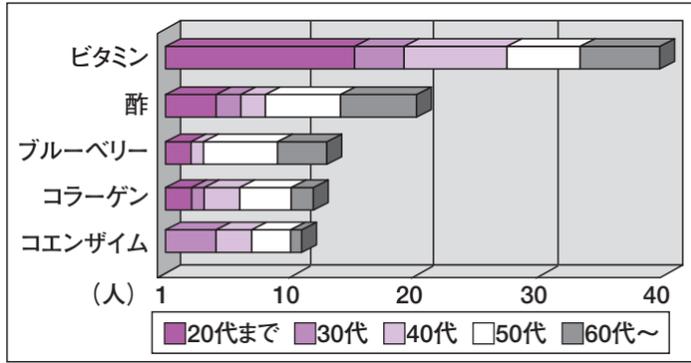
- ・効果が感じられない(30・40・50・60代)
- ・価格が高い(60代)
- ・毎日とるのが面倒(40代)
- ・必要な栄養はまず食事からとるべきだから(全世代)
- ・安全性に疑問(40代・50代)
- ・科学的根拠がない(40代・50代)
- ・どれが自分に必要なのか、どのくらい飲めばいいのか、飲み合わせもわからない(40代)
- ・基準が不明で信用できない(40代)
- ・同じものを長い年月と続けることが身体にとってどうなのか不安(60代)
- ・サプリの正しい情報が欲しい(40代・60代)

必見!ホームページ

- 「健康食品の安全性・有効性情報」
(独立行政法人国立健康・栄養研究所)
<http://hfnet.nih.go.jp/>
- 東京都福祉保健局健康安全室
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/leaf.html>

●人気サプリのベスト5

図4

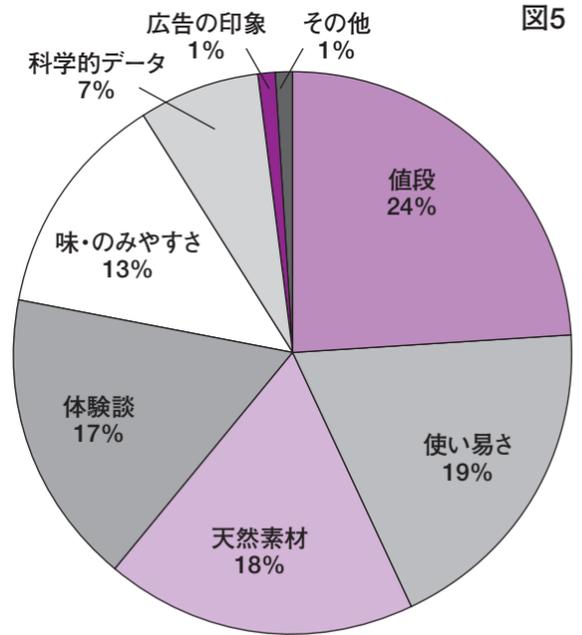


●6位以降の人気サプリ

カルシウム、コンドロイチン、ドクダミエキス、DHA、ニンニクエキス、鉄類、グルコサミン、イソフラボン、サメの軟骨、青汁、葉酸、卵黄油、プロポリス、クエン酸、イチョウ葉エキス、高麗人参、DHC、ハーブカプセル、ノニジュース、アガリクス、ヤーコン茶、セサミン、ヒアルロン酸、α-リポ酸、ウコン、肝油etc

●選ぶ時のポイントは?

図5



安全性はやはり不安!?

今回のアンケートではとっている人たちも効果を過信せず、あくまでも補助的なものという認識でした。またとらない人の理由は「必要な栄養素は毎日の食事から」という意見が大多数で、サプリメントの安全性が心配という人もいました。「長く続けて大丈夫なのか」「効果的などり方の指針が欲しい」という声も多く聞かれました。

法律による規制のないサプリメントには、有効成分の含有量に

も価格にも大きなばらつきがあります。いくつかのサプリについては、内閣府の食品安全委員会が目安量などが検討され始めてはいますが、長期摂取の安全性や健康被害情報についてはデータが少なく、明確な目安量が出せないケースもある状況です。

しかも次々と出てくるサプリメントすべてについて安全性や目安量、有効性を確認する事はきわめて難しいと言えます。

健康の基本は 栄養・運動・睡眠で

乳がんや骨粗しょう症予防に効果があると人気だった大豆イソフラボンの過剰摂取が、一部の人のにとってはかえって危険という評価が、今年5月、内閣府の食品安全委員会で出され議論をよびました。健康不安があるというサプリメントに頼ってしまいがちですが、身体に必要な栄養はまず毎日の食事からが基本。そして適度な運動・睡眠・休養をとることが第一です。

「それでもサプリを」という時は、安全性・有効性の目安として、国立健康・栄養研究所のホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」や、東京都福祉保健局のホームページを参照して、常に正しい情報を得るようにしましょう。

乳がん患者会とサプリメント

一人ひとりが 広告塔にならないために

病後の不安を解消するためサプリメントを使う場合が多いと聞きます。しかし、使い方によっては、副作用や飲み合わせも心配されます。そこで立川市を中心に活動している乳がん患者会「NPO法人・ブーゲンビア」の3名の方に、実際、サプリとどうつき合っているのか、またどう

病後の不安を解消するためサプリメントを使う場合が多いと聞きます。しかし、使い方によっては、副作用や飲み合わせも心配されます。そこで立川市を中心に活動している乳がん患者会「NPO法人・ブーゲンビア」の3名の方に、実際、サプリとどうつき合っているのか、またどう

病後の不安を解消するためサプリメントを使う場合が多いと聞きます。しかし、使い方によっては、副作用や飲み合わせも心配されます。そこで立川市を中心に活動している乳がん患者会「NPO法人・ブーゲンビア」の3名の方に、実際、サプリとどうつき合っているのか、またどう

病後の不安を解消するためサプリメントを使う場合が多いと聞きます。しかし、使い方によっては、副作用や飲み合わせも心配されます。そこで立川市を中心に活動している乳がん患者会「NPO法人・ブーゲンビア」の3名の方に、実際、サプリとどうつき合っているのか、またどう

病後の不安を解消するためサプリメントを使う場合が多いと聞きます。しかし、使い方によっては、副作用や飲み合わせも心配されます。そこで立川市を中心に活動している乳がん患者会「NPO法人・ブーゲンビア」の3名の方に、実際、サプリとどうつき合っているのか、またどう

アイム5階 相談コーナーより 消費生活 ☎528-6810(直通)

サプリは補助食品

サプリメントに関しては、若い女性がキャッチセールスで化粧品と一緒に勧められ解約したいというケースや、高齢者が催眠商法で、体調改善をうたった高額で大量なサプリメントの契約をさせられ、健康被害にあったなどの相談があります。

サプリメントに過大な期待は禁物です。病気や体の不調を治すものではありません。むしろ過剰摂取にならないよ

過剰摂取にご注意

に注意して、薬を服用している場合は、必ず医師等に相談してください。

サプリメントは、あくまでも食生活の補助的なもので、基本はバランスの取れた食事であることを忘れないようにしましょう。

相談は電話か来所です。毎週月曜日・金曜日。午前9時～午後4時まで(ただし正午～午後1時は昼休み)。

