

サプリメントの必要性とは・・・？

サプリメントは、なぜ必要??

栄養素不足は、現代人の病気の 90%に影響していると言われています。

本来、人間に必要なビタミン・ミネラルはバランスのとれた食生活を送っていれば、満たすことができたものが、現代では通常の食事だけでは、健康や美容を維持するための栄養摂取が難しくなっています。以下のことが一般的に言われています。

1、食品の栄養価の低下

農作物の大量生産と環境汚染により、食品に含まれる栄養価は年々減少している。文部科学省の【日本食品標準成分表】に基づく、作物の栄養素推移表によると、1950年⇒2003年で、ほうれん草のビタミンCは約4分の1、鉄分は6分の1まで減少しています。これは、その他の野菜・果物・穀物等についてもほぼ同様な傾向となっています。これらのことは、野菜・果物から最適な栄養摂取するのは極めて困難になっていくと考えられます。すなわち、今までと同じ食事でも、昔と比べ摂取できる栄養素は減少してしまっているのです。さらに食品を加熱加工したり、電子レンジによる加熱は栄養素を破壊し、含有量を激しく減らしてしまっているのです。

2、食生活の乱れ

- 忙しく食べる時間がなく、簡単にコンビニで食事を済ませている方
- おいしい食事に目がない、美食家の方
- 食事内容がいつもと同じ食事になりがちの方

などが増えてきています。このように、外食や加工食品の普及による塩分過多・食生活の偏り・ライフスタイルの多様性からの個食の増加などにより、栄養バランスが保てなくなりつつあるのが現状です。

3、生活環境の悪化

現代社会の私たちを取り巻く生活環境は非常に悪化しています。環境汚染による有害物質や心身のストレスも多いため、それらの因子から心身を守るビタミンやミネラルなどの体内栄養成分的役割の消費量が激しくなっているのです。

そのため、身体を守る為に必要な栄養素の食事量は昔に比べ、とても多くなってきています。

ご自分の身体を守るためにも、しっかりとした栄養素を補ってあげましょう！

体内で作られない栄養素？

●5大栄養素

炭水化物・・・エネルギー源として重要であり、熱や力の素になります。

脂質・・・・・・エネルギー源や細胞膜などの構成成分となります。

たんぱく質・・・身体を構成する最も重要な成分で、たんぱく質を構成しているのがアミノ酸です。

ビタミン・・・・それぞれの栄養成分の代謝を促進させます。^{じゅんかつゆ}(潤滑油の役割)

ミネラル・・・・代謝を促進するだけでなく、身体の構成成分でもあり、機能の維持や調整に欠かせない。

ビタミンとミネラルの役割

食事などで体内に取り入れた栄養素はエネルギーに変えなければならないが、うまくエネルギーに変えるための重要な役割を果たすのが、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素です。現代の食習慣ではビタミン・ミネラルが不足しやすい状況です。すべての栄養素が働いて私たちの生命は維持されているのです。

サプリメントは本当に効果があるのか？

【その1】補い予防することに意味がある

サプリメントを取り入れてみると、誰もが良い変化を期待しがちです。でも本来は足りていないマイナスの栄養を補えば0になるだけ、プラスになるには時間も必要です。

忙しくストレスな生活、そして食事や生活に何が足りていないのかを確認し、不足しているものやマイナスの習慣をゼロに近づけることが『補助』でありサプリメントの役割です。

サプリメントや健康食品を使用したことのある40%の人が「期待した効果が得られなかった」と調査結果が発表されたこともあります。(2006年gooリサーチによるもの)しかし、補助であるサプリメントの役割は、健康の基盤を作ることであり、**過剰な効果を期待することそのものが間違っています。**効果が「ある・ない」の話ではないです。栄養バランスに気を配りできるだけ過不足なく栄養を補うことを続けることは健康でいられる為の貯金でもあります。病気になってからでは薬や治療に頼るしかなく、薬や治療でさえ万能とは言えません。しかしできるだけ若いうちに病気を予防し続け、年齢とともに深刻になる健康の問題から自己防衛はできるのです。

【その2】効果を高める摂取方法

サプリメントの効果を上げる方法は、サプリメントを摂取することと食生活や生活習慣を見直すことです。たとえば『ビタミン類のサプリメントを飲んでいるから野菜は食べなくていい』ではなく、『ビタミン類のサプリメントを飲んでいるからこそ食物繊維が豊富な食べ物も取ろう。プラスで運動もする』と生活全体を改善でき、維持することが大事です。自分の健康は自分でしか守れません。

サプリメントの情報を含め、さまざまな健康情報が氾濫していますが『〇〇だけ食べればよい、〇〇だけすれば良い』といった情報に振り回されず、『自分に本当に必要なものは何か？自分に足りていないものは何か？』を考え、健康を【食事】【運動】【休養】の3本柱で総合的に守る必要があるのです。