



# 宇都宮だより

発行所  
宇都宮病院  
和歌山市鳴神505の4  
TEL 471-1111  
発行・編集：企画室

近年日本では健康ブームといわれています。ジョギング・ウォーキング・ダイエット・サプリメント・温泉等、たくさんの方があるようです。みなさんは健康の為になにかされているでしょうか？

今回は、そのなかの一つである「サプリメント」についてお話しします。

## サプリメント

サプリメントとは、狭義には、不足しがちなビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養補給を補助することや、ハーブなどの成分による薬効の発揮が目的である食品です。ほかにもいろいろな目的としたサプリメントがあり栄養補助食品・健康補助食品とも呼ばれます。



もともとアメリカでは医療保険制度が日本とは異なり、病気になると高額な治療費を要するため、日頃からの健康管理が重要であると考えられており、サプリメントは薬品と食事の中間と考えられ、比較的安値で幅広く普及していました。日本でも1990年代からの健康ブームの影響でサプリメントが浸透するようになってきました。国も医療費を抑制するためにサプリメントで予防医学を進めるための法整備や規制緩和が行なわれ、多くの人に健康維持の意識をたかめてもらおうとしています。今後、ますますサプリメントは、私たちの生活に浸透するようになると予想されます。現在でも各社から数えきれないほどのサプリメントが販売されています。成分も効能も様々で、自分に合ったサプリメントを選ぶのも大変です。ただし注意したいのは、サプリメントは薬ではないということです。あくまでも、身体のバランスを整えるために栄養を補助する食品です。健康は、運動・睡眠・ストレス・食生活とも密接に関係していることを理解した上でサプリメントを摂ってください。

## サプリメントの目的

サプリメントは何のために飲むか？自分には何が必要か？目的によって種類は違ってきます。

- 普段の食生活で不足しがちな栄養素を補うもの
  - 過剰な栄養の分解を促進するもの
  - 体の免疫力を高めるもの
- 大きく分類すると以上になります。



## サプリメントの主な成分と効能

目的が決まれば次にサプリメントの成分と効能を知る必要があります。

主に人間の身体に必要な栄養には、身体を構成しエネルギー源となる「たんぱく質」「脂質」「糖質」の3大栄養素に、身体の機能維持や調整・抵抗力をつける「ビタミン」「ミネラル」を加えた5大栄養素があります。

### ●たんぱく質

たんぱく質は、筋肉・皮膚・血液・臓器等を構成するための大切な栄養です。

不足すると思考力・体力の低下につながります。たんぱく質は20種類のアミノ酸の組み合わせによって、いろいろなたんぱく質が作り出され、役割も違います。

食品例 大豆 たまご かつお 等

### ●脂質

脂質は3大栄養素で最も高いエネルギーで、力の源といったところです。役割としては体温調整・ホルモンのバランスを整えたりします。

#### ◎飽和脂肪酸

肉や乳製品をはじめとした動物性食品などに多く含まれている脂肪酸です。とり過ぎは悪玉コレステロールや中性脂肪を増やします。

#### ◎不飽和脂肪酸

魚類や植物油に多く含まれ、血中の中性脂肪やコレステロールの量の調節を助ける働きがあります。

#### 〈一価不飽和脂肪酸〉

オリーブ油、なたね油、サフラワー油、米ぬか油などの植物油、アボガドなど果実類に多く含まれています。

#### 〈多価不飽和脂肪酸〉

カラダの中でつくれなため食べ物からとる必要があります。必須脂肪酸と呼ばれ 青魚やマグロ、鮭、ウナギやシソ油、亜麻仁油に多く含まれています。

### ●糖質（炭水化物）

糖質は、脳や神経系などの唯一のエネルギーであり、体内にはいるとすぐにエネルギーとして働きます。

- ・単糖類      ブドウ糖・果糖 等
- ・二糖類      しょ糖・乳糖・麦芽糖 等
- ・多糖類      デンプン・グリコーゲン等

### ●ビタミン

ビタミンには、水に溶ける水溶性ビタミンと、油脂に溶ける脂溶性ビタミンの2種類あります。

「たんぱく質」「脂質」「糖質」が体内エネルギーに変わる時に助ける役目をもっています。

#### ・水溶性ビタミン

多量に摂っても尿になって排出されるため過剰症の心配はありません。

ビタミンB群 ビタミンC パントテン酸 ビチオン 葉酸 等  
食品例 モロヘイヤ ジャがいも 枝豆 オレンジ イチゴ 等

#### ・脂溶性ビタミン

体の中に蓄積されるので摂りすぎると過剰症を引き起こします。

ビタミンA ビタミンD ビタミンE ビタミンK 等  
食品例 たまご うなぎ レバー チーズ さけ 等

### ●ミネラル

ミネラルは身体を構成する為に大変な役割をしています。ミネラルが不足すると様々な病気のもとになってしまいます。そしてミネラルは、人間の体内で作り出す事ができないため、食べ物から摂取するしかありません。

鉄 銅 亜鉛 カリウム カルシウム ナトリウム マグネシウム 等  
食品例 バナナ イカ チーズ ミルク ジャガイモ 昆布 等

## サプリメントの見分け方

### ●サプリメントには合成物と天然物があります。

- ・化学合成サプリメント 比較的安くて種類も数も豊富
- ・完全な天然サプリメント 値段が高く種類も数も少ない

### ●みなさんは食品を選ぶときにラベルを見えていますか？

表示は食品に関する重要な情報源の一つです。その食品はどのようなものか、どのような添加物を使用しているか、どのメーカーが製造または輸入したのか、どのように保存すればよいか、いつまで食べられるのかということは、表示から読みとることができます。

最近健康維持を目的としたサプリメントの他に、糖尿病・高血圧・美容・ダイエット等を目的としたサプリメントが数多く開発・発売されています。購入する側として安全性やその効果などが気になるところです。サプリメントを選ぶときは有名でよく売れている商品を選びがちですが、サプリメントがきちんと研究し開発され詳しく説明がされているか？ということも参考にしてみてください。

## 当院でもサプリメントの取り扱いを開始しました。

### ●医療機関でしか取り扱えない話題の抗酸化物質「アスタキサンチン」高配合サプリメント



#### エビデンスに基づいたサプリメント

【アスタリールACT】  
栄養補助食品  
○配合量  
アスタキサンチン・・・12mg  
トコトリエンール・・・40mg  
アスコルビン酸グルコシド・・・30mg  
配合(2粒当たり)  
○お召し上がり方  
噛まずに水などととも1日2粒を  
目安にお召し上がり下さい。  
○製品形態  
ソフトカプセルタイプ

原材料名:食用油脂、ゼラチン、ヘマトコッカス色素(アスタキサンチン含有)、トコトリエンール(トコトリエンール含有バーム油抽出物)、グリセリン

富士化学工業株式会社  
FUJI CHEMICAL INDUSTRY CO., LTD.

○栄養成分表示  
熱量:4.48kcal たんぱく質:0.20g  
脂質:0.40g 炭水化物:0.02g  
ナトリウム:0.05mg

60粒入り(約1か月分)  
希望小売価格:1袋6,800円(税込)

#### ＜アスタキサンチン効能＞

- ・老化の原因となる活性酸素を除去する働き
- ・疲労回復効果
- ・脂肪燃焼効果
- ・美肌効果(しみ・しわ・くすみ等肌のダメージ抑制)
- ・睡眠リズムの安定化(寝起きスッキリ)
- ・冷えや肩こり緩和
- ・眼精疲労・ドライアイ緩和

### ●野菜不足の方にオススメ青汁若葉

#### 全配合成分(1包、3gあたり)

大麦若葉末1.20g ..... 1.20g  
還元麦芽糖0.75g ..... 0.75g  
イソマルトオリゴ糖0.27g ..... 0.27g  
フラクトオリゴ糖0.24g ..... 0.24g  
デキストリン  
ほうじ茶  
有胞子乳酸菌

1日の目安量 1~3包

#### お召し上がり方

1包を約100mlの水、または牛乳などに溶かしてお飲みください。料理等に混ぜてもおいしくお召し上がりいただけます。

#### 全配合成分(1包、3gあたり)

エネルギー ..... 7.9kcal  
たんぱく質 ..... 0.31g  
脂質 ..... 0.07g  
糖質 ..... 1.89g  
食物繊維 ..... 0.54g  
ナトリウム ..... 8.94mg  
ビタミンA(レチノール当量) ..... 10μg  
βカロテン ..... 118μg  
オリゴ糖 ..... 0.51g  
総クロロフィル ..... 6.12mg  
カリウム ..... 25.4mg  
カルシウム ..... 6.7mg  
ビタミンE ..... 0.114mg  
鉄 ..... 0.37mg

製造/持田製薬  
販売/持田インターナショナル

#### ＜青汁若葉はこんな方におすすめ＞

- ・野菜不足や栄養バランスが気になる方
- ・毎日忙しくて、食事が不規則な方
- ・朝スッキリしたい方
- ・にがい青汁を我慢して飲んでいる方

青汁若葉のサンプルをご用意しております。  
詳しくは当院にお問い合わせください。

## 院内行事

#### 【慰霊祭】

12月14日(火)  
阿弥陀寺で慰霊祭を行いました。



#### 【クリスマス会】

12月16日(木)  
クリスマス会を行いました。



※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

## 医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4  
☎471-1111(代)

#### 診療ご案内

診療時間  
午前診療 午前9時~12時  
夜間診療 午後4時~7時

### 診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科  
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、  
随時受付しています。

#### 当院への交通のご案内

##### 車利用

日前宮より東へ5分

##### バス利用

JR和歌山駅東口より  
紀伊風土記の丘行き  
団地西口下車すぐ