

2005



2006

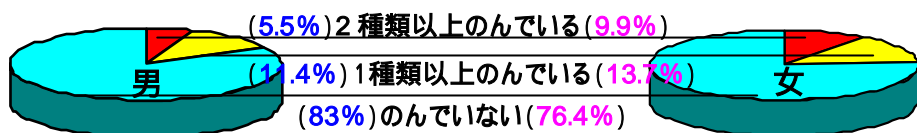
サプリメントとどうつきあうか？

健康食品やサプリメントで栄養補給...そんな光景も今や珍しくなくなりました。健康維持や、食習慣の一次予防に日常の食事が大切なことはいうまでもありませんが、健康食品やサプリメントの利用がふえているのも事実です。さて、今回から数回、サプリメントと栄養素についてお話したいと思います。

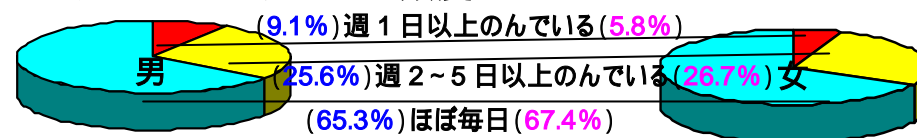
サプリメントの現在

サプリメントとはなにかという定義はありません。一般には「錠剤・顆粒・カプセルなどの形で摂取する、いわゆる健康食品」を指すと見ていいでしょう。市場規模はここ10年ほど拡大を続けており、2004年には1兆2000億円に達したとみられます(表1)

ビタミン・ミネラルの使用状況は女性上位！

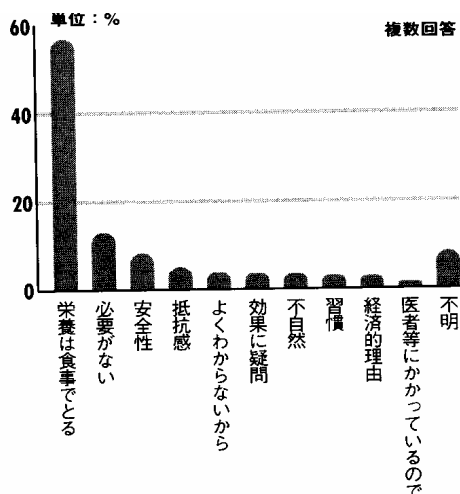


ビタミン・ミネラルをのむ頻度



サプリメントとどうつき合っているか！

サプリメントを利用しない理由



サプリメントを利用する場面・理由

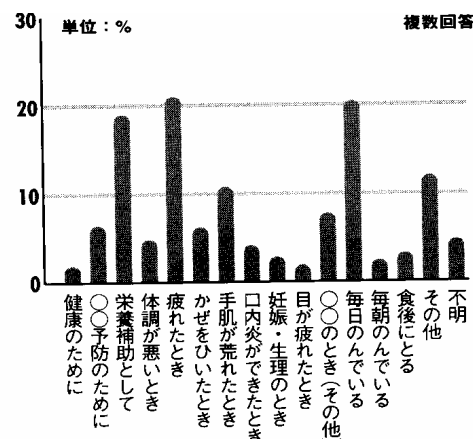


表1 健康食品・素材別市場(2003年度推計値)

ビタミンC	480億円	アロエ	200億円
ローヤルゼリー	420億円	酵素	200億円
カルシウム	420億円	ビフィズス菌	180億円
食物繊維	380億円	ブルーベリー	160億円
青汁	380億円	発芽玄米	160億円
クロレラ	350億円	核酸	160億円
アガリクス	350億円	グルコサミン	150億円
健康酢	350億円	ウコン	120億円
プロポリス	320億円	大豆イソフラボン	120億円
ビタミンE	280億円	メシマコブ	100億円
マルチビタミン	250億円	メイチョウ葉	100億円
アミノ酸	220億円	ノニ	100億円
ブルーベリー	220億円	DHA	100億円
コラーゲン	210億円	マカ	80億円
プロテイン	200億円	コエンザイム	80億円
高麗人参	220億円	レシチン	70億円

利用時の注意点！

サプリメントは「何に効果があるのか」を表示できません。サプリメントを選ぶときは、そのサプリメントにどんな成分が含まれ、その成分にどんな働きがあるのか、十分な知識を持つことが必要です。そのうえで摂取上の注意書きをよく読んで利用しましょう。**成分によっては摂りすぎると害を及ぼすものもあるので注意しましょう！**