

# サプリメント 鑑定術

HMC 特別レポート



Herb Masters Club

朝霧晴美 & 染川けい

## 危険なサプリメントから身を守る「5つのポイント」

### 1. 口に入れるものだから『安全』なものを選ぶ

良質のサプリメントを見極めるには、ある程度の知識が必要です。  
高級品だからといって良質だとは限りません。  
内容成分表を必ずチェックすることを忘れないようにしてください。

販売コストを抑える為に原材料を一度に大量仕入れを行い、  
長期的にその材料を使い続けるためには当然、長期保存の為に  
「保存料」「防腐剤」などの食品添加物を使用しています。

市場に出回っているサプリメントの殆どに食物添加物が混入されていて  
栄養補助に不要な成分が入っています。

それらは、身体に害を及ぼすのでなるべく避けてください。

製造会社の原材料の保存管理及び品質検査などを行っているのか  
どうかも問題意識を持つように心がけてください。

### 2. 体に入れるものだから『質』に注意

配合されている成分がきちんと表示されていないものは論外とし、  
新鮮な原材料や天然成分を使用しているものを選んでください。

栄養を壊さない製造法は「低温 37 度以下で加熱処理されたもの」です。

37 度以上で処理されてしまうと、体に良い天然成分が壊れてしまいます。

折角、良い材料を使っていたとしても栄養素が全くない状態になります。

大手の食品メーカーや製薬会社が販売しているからと言って良質なサプリメント  
ばかり揃っていると思ってしまうのは危険です。

### 3. サプリメントは「薬」ではありません＝栄養補給食品、健康食品

サプリメントは栄養補助食品や健康食品の一種で栄養補給の一環として取り入れるものです。

良質なサプリメントを毎日バランス良く摂り入れることで、食事だけでは補えない不足している「栄養素を補う効果」を得ることができます。

「薬」は病気になった後の対処療法であって副作用もあります。

サプリメントは病気の予防と免疫力強化が『目的』です。

もちろん副作用はありません。

※好転反応として現れるものはあります。

### 4. 『価格』と品質や効果は無関係

高額だから良質だとは限りません。

知名度や販売実績、または「価格」では品質は決まりません。

また逆に安価だからと言って粗悪なサプリメントだとも限りません。

価格設定されたものをそのまま良い悪いとして安易に判断するのは止め、素材や新鮮さ、そして管理法など製造過程の方法を知る上でも直接、製造会社や販売元に連絡することも必要です。

### 5. サプリメントの効果を最大限にする

腸内が汚れているとどんなに良質で高価なサプリメントを摂り入れてもあなたが期待する効果を得ることが出来ません。

腸が栄養を吸収することできないからです。

栄養吸収力アップには、腸内を掃除し腐敗便や滞在便や宿便を排泄して

体内に栄養を摂り入れる環境を整えてください。

#### ■腸内掃除＝デトックス（毒素排泄）

腸管の治療と洗浄を行うことで、弱って傷付いた腸内を補修、修復し長い間残留し腸壁にこびり付いた便を優しく取り除く必要があります。

#### ■腸内細菌のバランスを整える

腸内細菌には「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」が住んでいます。それらの菌が生息するためのバランスが崩れることによって有毒ガスを発生し、栄養吸収を妨げ「病」となる要因を引き起こします。

腸の働きは「免疫力の80パーセント」を左右します。

## 良質なサプリメントの選び方

※プリントアウトしてご使用ください。

	選び方のポイント	備考
注意すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>●以下の方は摂取に要注意           <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠予定もしくは、妊娠中、授乳中</li> <li>・アレルギー体質の人は、予め医師に要相談</li> <li>・医師からの処方薬を服用中の場合</li> <li>・子供の場合も医師に要相談</li> </ul> </li> <li>●製造日、使用期限の確認</li> </ul>	
製造会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>●国内外の製造だけで良い悪いを判断しない           <ul style="list-style-type: none"> <li>・国産だから質良いとは限らない</li> <li>現状＝アメリカ製造品が良質</li> <li>外国の方が規定が厳しくなっている</li> <li>・大手会社や製薬会社製造だから良質とは限らない</li> </ul> </li> </ul>	
素材の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天然で新鮮な素材を材料とすることをベース(基本)にしている。</li> <li>・原材料の性質によっては、人工的な添加物を若干使用する場合も稀にあります。 ※神経質になりすぎることはありません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然界に存在する天然成分を使用</li> <li>・新鮮な原材料を使用 (原材料＝大量仕入れではない)</li> <li>・添加物「保存料、防腐剤」など使用量の確認 (劣化や変質を防ぐために使用)</li> </ul>
栄養素含有量の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パッケージのキャッチフレーズや派手な広告に惑わされないこと</li> <li>・製品パッケージとラベルの裏面をチェック</li> <li>・成分名と含有量の表示がされている</li> <li>・多種の成分が入っているからと言って惑わされないでください ※組み合わせが重要です</li> <li>・摂りたい栄養素名と含有量の確認が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬品と違って「食品」なので容量と用法の規定はありません</li> <li>・【例】：宣伝文句「果汁入り」と言って体に良さそげに思えますが、たった1%しか入っていなかったりします。 または、脂肪燃焼でダイエット効果として「L-カルニチン」サプリをうたっていても実際には200mg～500mg 摂取して期待</li> </ul>

		<p>できるのに対して1回分当たり20mgと表示されていたりします。</p>
<p><b>サプリメントの剤型</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>タブレット：</b> 粒が大きくて飲みにくい、天然素材の場合独特の匂いがします</li> <li>●<b>カプセル：</b> ハードカプセル＝動物性ゼラチン質 ソフトカプセル＝植物性セルロース質</li> <li>●<b>ソフトジェル&amp;ソフトジェルカプセル</b> 柔らかいタイプのカプセルで脂溶性成分などの液体を包むものに使用されます 原材料は、ゼラチン、油脂</li> <li>●<b>キャプレット：</b> タブレットとカプセルを足したような型の錠剤です</li> <li>●<b>グミタイプ：</b> お菓子のようなグミ状で嚙んで食べます</li> <li>●<b>サブリングル：</b> 舌下錠、嚙まずに舌で溶かして飲みます</li> <li>●<b>経口スプレー：</b> 日本では用法が「医薬品」として認定されていて商品名などの記載が薬事法で禁止</li> <li>●<b>トローチタイプ：</b> ロゼンジ。当初、剤型がひし形だったのでその名がつけました。 嚙まずに溶かして飲むタイプ</li> </ul>	<p><b>&lt;参考例&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>カプセル</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本薬局方(医薬品用)カプセル： 医薬品を充填する為に作られたカプセルで、乳化剤らウリル硫酸ナトリウムを含みます (薬事用適用を受けています) 医薬品以外に使用禁止</li> <li>・食用カプセル： サプリメント、健康食品の需要の高まりで作られたカプセル (食品衛生法適用)</li> </ul> </li> <li>●<b>形態分類</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードカプセル： ゼラチン溶液にカプセル形のピンを浸し、均一な皮膜を作り乾燥して形を整えたもの (医薬品、医薬部外品、動物薬、農薬、健康食品、一般加工食品、雑貨などの分野で利用)</li> <li>・ソフトカプセル： ゼラチンにグリセリンやソルビトールなどを加えて基剤を調整し液状もしくはペースト状の薬剤や健康食品などを被包して一定の形状に成形</li> </ul> </li> <li>●<b>成分分類</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼラチンカプセル： 人体に無害、クセもなく体内で容易に消化吸収される動物性蛋白質。 酸素や水分を浸透しにくい。 ゲルやゾルに変化し、乾燥すると</li> </ul> </li> </ul>

		<p>強固な皮膜を形成。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プルランカプセル： 植物性カプセルの一種。 プルランを主原料としています。</li> <li>・HPMC カプセル： 植物性カプセルの一種。 綿やパルプなどのセルロース (植物の細胞壁や繊維) を原料としたセルロース誘導体。 セルロースカプセル、ベジタルカプセルと呼ばれています。</li> </ul>
<p>サプリメントの崩壊基準</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●良質なサプリメントは速やかに分解します</li> <li>・胃の中で確実に溶け、腸でしっかりと吸収されること</li> <li>●<b>崩壊基準</b>とは： 一定の時間内に溶けるように定められた基準です</li> <li>・「酵素」をブレンドしたりすることで消化吸収を高めることができます</li> <li>・豊富な栄養素を素早く吸収することができます</li> </ul> <p>※消化を助ける「酵素」を使っているのは良質のポイントになります</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●内容成分に表示されていない場合、 直接メーカーの問い合わせることが必要</li> </ul> <p>※国内では、医薬品以外基準が設けられていない場合があります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本では、サプリメントは単なる栄養補助食品、健康食品としてとらえられているので「崩壊基準」は医薬品としてしか設定されていません。</li> </ul>
<p>サプリメントの種類</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>ベース・サプリメント(栄養欠損補充)</b></li> <li>・身体の構成要素となる代謝機能を正常に保つ為に日常の食事から摂り入れる栄養素</li> <li>・普段の食事から摂れないもしくは不足しがちな栄養素を補うサプリメント</li> <li>・マルチビタミンや食物繊維など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的によってサプリメントを選ぶことが大切です</li> <li>・サプリメントは本来効能効果をうたってはいけないのですが、現在は薬理作用(薬が生体に働きかけて示す作用)があるものも出回っています</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ヘルス・サプリメント(健康維持/増進) <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスの調整し、免疫力や抗酸化力を補う栄養素で構成されたサプリメント</li> <li>・アセロラ、イソフラボン、大麦若葉、DNR、RNA、カテキン、キノコ類抽出、青汁、黒酢、グルコサミン、セサミン、ジンセンなど</li> </ul> </li> <li>●オプション・サプリメント(改善目的) <ul style="list-style-type: none"> <li>・主にハーブや薬草類の伝統医療や民間医療法として治療薬としても使用されているサプリメント</li> <li>・体質の把握や管理が必要になります</li> <li>・イチョウの葉、ウコン、クランベリー、ブルーベリー、ガラナなど</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イチョウ葉エキスなど国内では健康食品になるのですが、ドイツなど数か所の国では治療薬として薬理作用が認められています</li> </ul>
<p><b>危険な添加物の確認</b></p>	<p>市場で販売されているサプリメントのほとんどは「7~8割は増粘剤など使用」され、あとの「2~3割が栄養素」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●防腐剤： <ul style="list-style-type: none"> <li>原料の劣化や腐敗を防ぎます</li> </ul> </li> <li>●甘味料：麦芽糖、マルチトール、砂糖 <ul style="list-style-type: none"> <li>スクラロース、アスパルテーム、カンゾウ、ステビア</li> <li>甘みを加えて摂りやすくなります</li> </ul> </li> <li>●人工香料： <ul style="list-style-type: none"> <li>香りをつけて摂りやすくします</li> <li>美味しそうな匂いや甘みをつけます</li> </ul> </li> <li>●大豆抽出物： <ul style="list-style-type: none"> <li>安い費用で大量に作るためにブレンド</li> </ul> </li> <li>●合成着色料： <ul style="list-style-type: none"> <li>色鮮やかな見た目を重視するため</li> </ul> </li> <li>●増粘剤：接着剤 <ul style="list-style-type: none"> <li>シヨ糖脂肪酸エステル、アラビアガム</li> <li>セルロース、デキストリン、ソルビトール</li> <li>アルギン酸、プルラン、カラギナン、キサントールガム、でんぷん(コーンスターチ)</li> </ul> </li> </ul>	<p>&lt;参考例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料： <ul style="list-style-type: none"> <li>・水に溶解または分解して粘稠性を生じる高分子物質のこと</li> <li>・少量で高い粘性を示す場合＝増粘剤を使用</li> <li>・液体のものをゼリー状にする場合＝ゲル化剤を使用</li> <li>・粘性を高め食品成分を均一に安定させる場合＝安定剤を使用</li> </ul> </li> </ul>



	<p>かわいい形に造る為の原料に使用する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●光沢剤：シュラック、ミツロウ 色やツヤをだします</li><li>●乳化剤：乳糖 分離するのを防ぎます</li><li>●滑剤： 脂肪酸、炭酸マグネシウム、二酸化ケイ素</li><li>●その他、賦形剤などもあります。</li></ul>	
--	---	--