

× 医知創造ラボ

サプリとの 上手な付き合い方

飲む前に知っておきたい5つのこと

SUPPLEMENT

監修: 今村久司 所要 約9分

そのサプリ、 なぜ飲んでる？

結論

①サプリは薬ではなく「食品」②健康な人の予防効果は乏しく、害が出ることも ③でも役立つ場面はある。
賢く付き合う

- この動画でわかること **AGENDA**

サプリの5つの疑問

1 サプリって「薬」なの？

2 「効く」ってどういうこと？

3 害が出ることはある？

4 じゃあ意味がない？

5 どう付き合えばいい？

CHAPTER

01

サプリって
「薬」なの？

サプリは「薬」ではなく食品

種類	国の関与	お墨付き
トクホ	国が個別に審査・許可	強い
栄養機能食品	国が定めた規格基準型	基準あり
機能性表示食品	国の審査なし・企業の届出	届出

ここが大事

「機能性表示食品」は国のお墨付きではなく、企業が責任を持って届けたもの。いずれも医薬品ではありません。

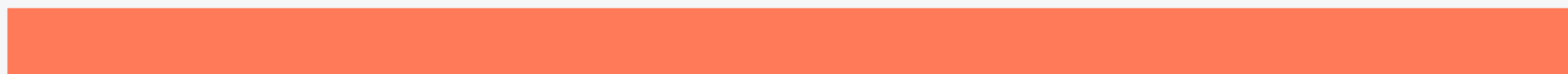
CHAPTER

02

「効く」って
どういうこと？

証拠には強さがある

ランダム化試験
(RCT)



強い

観察研究



中

体験談・口コミ



弱い

💡 落とし穴

「成分に効果」と「その製品で健康になる」は、別のことです。

同じ棚でも重みが違う

トクホ

国が製品ごとに審査・許可。ヒト試験で機能性と安全性を確認。

機能性表示食品

国の審査はなく企業の届出。主な根拠は成分の文献調査。

VS

CHAPTER

03

害が出る
ことはある？

「たくさん」が害になることも

- ⚠ 脂溶性ビタミン(A・D・E・K)は体に溜まりやすい
- ⚠ 溜まると過剰摂取で害が出やすい

「たくさん飲む＝効く」ではありません

研究が示した「むしろ害」

✕ 喫煙者が β -カロテンを多く摂ると、肺がんが増えた
(CARET)

✕ ビタミンEで前立腺がんリスクが上昇(SELECT・ハザード比1.17)

健康食品で肝障害も

緑茶抽出物やガルシニアなどのダイエット系サプリーで、入院や肝移植に至った例も報告されています。

⚠ 2024年 紅麹サプリー事案

紅麹を含むサプリーで健康被害が報告され、制度も見直されました。
サプリーでも重い被害は起こりうる、過信は禁物です。

薬との飲み合わせに注意

⚠ ワルファリン × ビタミンK・納豆は、薬の効果を弱める

⚠ セントジョーンズワートは、多くの薬の効きに影響する

CHAPTER

04

じゃあ

意味がない？

—

乏しい予防効果と、役立つ場面

予防効果は乏しい

健康な人の病気予防では、大規模研究で差が出にくい (USPSTF・VITAL)。



役立つ場面はある

欠乏の補充や、妊娠初期の葉酸など。食事の代わりにはなりません。

賢く付き合う7つのルール

- 1 何のために飲むか目的を決める
- 2 飲んでいるものを主治医・薬剤師に伝える
- 3 成分名と「1日量」を見る。重複に注意
- 4 過剰摂取を避ける。特に脂溶性ビタミン
- 5 体調の変化が出たら中止して受診
- 6 目安はトクホ・GMPマーク・信頼性
- 7  手術・出産・持病があるときは必ず申告

■ SUMMARY

今日の持ち帰りポイント

01

サプリは 「食品」

機能性表示食品は国の審査ではなく企業の届出です。

02

予防効果は弱く 害も出うる

健康な人の予防効果は乏しく、肝障害の例もあります。

03

賢く 付き合う

目的を決め、主治医・薬剤師に伝え、量と中身を確認。

