

## サプリメント AtoZ ①

栄養素はチームになってはじめて力を発揮する

サプリメント AtoZ では、サプリメントを有効に活用していただくために、私たちが「知っておいていただきたい」と考える情報を提供させていただき連載です。マスコミやネット上で、溢れるサプリメントの情報には辟易としている!という声をよく聞きますが、私たちも全く同感です。そこで、サプリメントについて、あらためて考えてみたいと思います。ご意見やご感想をいただければ嬉しいです。

### 栄養素はチームプレイヤー

働き方という観点で言えば、医薬品は個人プレイヤーで、栄養素はチームプレイヤーであると言えます。つまり、医薬品は一人で作用を発揮しますが、栄養素は一人ではなにもできなくて、チームで協働してはじめて力が発揮できるというわけです。

そのため、医薬品を正しく使うために必要なのは「用法用量を間違いないく飲む」こと、それだけで十分です。

それに対して、栄養素、すなわち、サプリメントを正しく使うために必要なことは、プレイヤーを揃えること、すなわち、「チームづくり」です。

いくら重要な役割を担うことが知られている栄養素でも、だからといって、それだけを大量に摂取しても、あまり意味がないどころか、チームの和を乱してしまって、期待に反してマイナスに働いてしまいかねません。

チームづくりができていないままに、特定の栄養素だけを、せっせと、補充しても、うまく働いてくれません。

順番が逆だからです。

このメカニズムを理解しておきさえすれば、大きく間違った使い方をして、マイナスになったり、お金を無駄にしないで済むようになると思います。

### 足りていればサプリメントは不要

そのことを証明する研究報告があります。妊娠中のオメガ3脂肪酸のサプリメント摂取は、出生児のぜんそくの発症率を低下させるというデンマークの研究報告です。

妊娠24週の736名の女性をランダムに2つのグループに分け、一方のグループには1日に2.4グラムのオメガ3脂肪酸を、もう一方のグループにはオリーブオイルを、出産1週間後まで摂取してもらい、その後、5年間追跡調査し、ぜんそくの発症率を調べました。

その結果、695名の出生児の3歳時点でのぜんそくの発症率はオメガ3脂肪酸グループで16.9%、プラセボグループで23.7%で、オメガ3脂肪酸摂取は発症率を30%低下させたことがわかりました。

この研究で注目すべき点は、サプリメント開始時の妊婦のDHAやEPAの血中濃度によって効果が異なることで、試験開始時に、DHA

やEPAの血中濃度が高いグループ、中くらいのグループ、低いグループの3グループに分けてみると、低いグループではオメガ3脂肪酸サプリメントが有効であったのに対して、高いグループや中くらいのグループでは有効性が認められませんでした。

オメガ3脂肪酸は体内でつくられていない必須脂肪酸です。

つまり、普段の食事でもオメガ3脂肪酸があまり摂れていない妊婦ではオメガ3脂肪酸のサプリメントを摂ることで子のぜんそくの発症率が下がったけれども、食事でもオメガ3脂肪酸を摂れている妊婦ではサプリメントの効果はそれほどでもないということになります。

サプリメントは、あくまでも不足を補うものであり、充足していれば不要だというわけです。

### 妊活によい成分、悪い成分など存在しない

チームのそれぞれのプレイヤーには、それぞれの持ち場と役割があるだけで、プレイヤー間の優劣など、当然、ありません。

ところが、よく、妊娠によい成分、悪い成分、はたまた、妊活成分など、意味不明な表現をみかけることがあります。

もしも、このことを真に受けて、妊娠によいとされる成分や妊活成分をせっせと補充し、妊娠によくないとされる成分を遠ざけてしまうとうでしょうか？

結局、栄養素のバランスを崩してしまうことになってしまいかねません。

それこそ、妊娠にマイナスな状態を、わざわざ、自ら招いてしまうという、笑えないことになってしまいます。

いかがでしょうか？

バランスのよい食事が大切だと、ひっきりなしに言われるのは、栄養素はチームプレイヤーとして働くので、チームをつくるためには、なんでも偏りなく食べることに勝ることはないからです。

これが、医薬品とサプリメントの最大の違いと言えるかと思います。

サプリメントを最大限に活用するためには、まずは、サプリメントに含まれている成分の性質を知って、理解することからはじめるべきだと思います。