

サプリメント AtoZ ④

サプリメントのラベルの読み方

サプリメントは法的な規制がなく、その品質については、メーカーにゆだねられています。つまり、品質については、玉石混交状態だということです。ですから、使う側が、栄養素に関する知識とラベルの読み方を身につけて、自分たちにふさわしい製品を取捨選択するのが賢い選び方です。そこで、サプリメントのラベルの読み方をまとめてみました。

サプリメントのラベルでチェックしておきたい項目

サプリメントのラベルには法律により、記載しなければならない内容が決まっていますので、順番に確認していきましょう。まずは、正面からみて左端に記載されている「一括表示」があります。

◆一括表示(記載義務あり)

下の図のように、四角の枠に囲まれて表示されています。

【名称】ビタミン類含有食品
 【原材料名】酵母(亜鉛含有)、酵母(ナイアシンアミド含有)、酵母(ビタミンB2含有)、酵母(ビタミンB6含有)、酵母(葉酸含有)、酵母(クロム含有)、酵母(ビタミンB1含有)、酵母(ピオチン含有)、酵母(セレン含有)、酵母(パントテン酸含有)、酵母(ビタミンB12含有)/サンゴカルシウム、結晶セルロース、HPMC、ヘム鉄、ビタミンC、ビタミンE、デュナリエラカロテン、植物レシチン、ステアリン酸カルシウム、イノシトール、ビタミンD3、(一部に大豆・ゼラチンを含む)
 【内容量】117.6g(490mg×240カプセル)
 【賞味期限】容器底面に記載
 【保存方法】高温多湿および直射日光を避け、涼しい所に保存してください。
 【販売者】株式会社パートナーズ
 (製造所固有記号は賞味期限の右に記載)
 神奈川県横浜市港北区大倉山 1-12-18

お問い合わせ：0120-601-281(無料通話)

項目は、名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、販売者及びその連絡先となっています。

ポイント1:原材料名

一括表示で必ずチェックすべきは、「原材料名」です。カプセルやタブレットがどんな原料でつくられているか、一目瞭然です。食品と添加物ごとに原材料に占める重量の割合の多いものから順に記載するというルールがあります。

食品と添加物の間は「/」で区切られています。ただし、法的な食品と添加物の区分けは、一般的な印象と異なるかもしれません。たとえば、サンゴカルシウムやヘム鉄、ビタミンC、イノシトール、ビタミンDは法的には添加物とされています。もちろん、メーカーとしては有効成分として配合しています。

また、成分名そのもので表記されていれば、合成原料であるか、天然由来でも、抽出された単体という意味で、食品名などで表記されていれば、食べ物の形態に近い複合体であることをあらわします。

たとえば、上記のビタミンCは合成原料であり、イノシトールやビタミンDは米や羊毛脂という天然物から抽出した単体栄養素であり、酵母はかっこの内の栄養素を含む複合体であることを示しています。

ポイント2:賞味期限

賞味期限も大切なチェック項目です。賞味期限とは未開封であれば、内容物の減量や変性が起こらないことが確かめられている期間のことです。逆に言えば、これ以降は成分の量が少なくなっていたり、変質したりして、性能や品質が低下してしまうおそれがあるということになります。誤解されがちですが、安全性が損なわれるという意味の期限ではありません。

◆栄養成分表示(記載義務あり)

ラベル正面からみて右側の一番上に記載されているのが栄養成分表示です。下の図はMVMの栄養成分表示です。

【栄養成分表示】8カプセル 3.92g 当たり
 エネルギー 13.01kcal / たんぱく質 0.69g / 脂質 0.26g /
 炭水化物 1.98g / ナトリウム 10.00mg (食塩相当量 0.03g)

ポイント2:栄養成分

ここは、それほど参考にはなりません。配合している成分全体のエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの量が記載されているのですが、それらは、それほど意味を持たないからです。参考程度にしておけばよいと思います。

◆成分配合量(記載義務なしで記載は任意)

栄養成分の下の成分配合量は最も重要な内容です。ところが、記載義務はありませんので、記載されていない製品も少なくありません。

成分配合量 (8カプセル中)		
ビタミンD 20.0μg	ビタミンB6 20.0mg	マグネシウム 100mg
ビタミンE 100.0mg	ビタミンB12 60.0μg	セレン 50μg
ビタミンC 200mg	葉酸 800μg	亜鉛 15.0mg
ビタミンB1 10.0mg	パントテン酸 5.0mg	クロム 100μg
ビタミンB2 10.0mg	ピオチン 300μg	鉄 6.0mg
ナイアシン 30mg	カルシウム 200mg	
ベータカロテン 3000μg / ホスファチジルコリン 10mg / イノシトール 20mg		

ポイント2:栄養成分

配合している栄養素の名前と量が記載されています。つまり、どんな栄養素がどれくらいの量が入っているかを示すものです。当然、ここが最重要項目です。これがわからないと、自分が必要とする栄養素の量が摂れるのか、また、それでは足りないのか過剰にならないのか判断しようがないからです。

ところが、ここは記載義務がないのです! まったくもって消費者の選択する権利が守られていないと言っても過言ではありません。それをいいことに記載しないメーカーの姿勢もすけてみえるとうことも言えるかもしれません。記載がなければ直接メーカーに問合せるべきです。