

サプリメント AtoZ ②

サプリメントと食事の関係

赤ちゃんの成育のための栄養環境は母親になる女性の食事に100%頼っています。もしも、食事の質が低ければ、栄養環境も悪くなり、成育環境にマイナスの影響を及ぼします。そのため、サプリメントの役割は食事を補完し、食事の完成度を高め、新しい命の健康な成育を栄養面からサポートすることにあります。

食事が新しい命のための栄養環境をつくる

新しい命(卵子や精子、受精卵、胚、胎芽、胎児)の成育環境は、母親になる女性や父親になる男性の食事習慣によってつくられます。

特に、着床後は母親になる女性の子宮内の環境が、そのまま、新しい命の成育環境になります。

エネルギーをつくり、カラダをつくる

母親になる女性が食べた食べ物から利用可能な養分を体内でいろいろな化合物に変換し、新しい命が成育するためのエネルギーや新しい命のカラダの成分をつくり、不要になったものを排泄します。

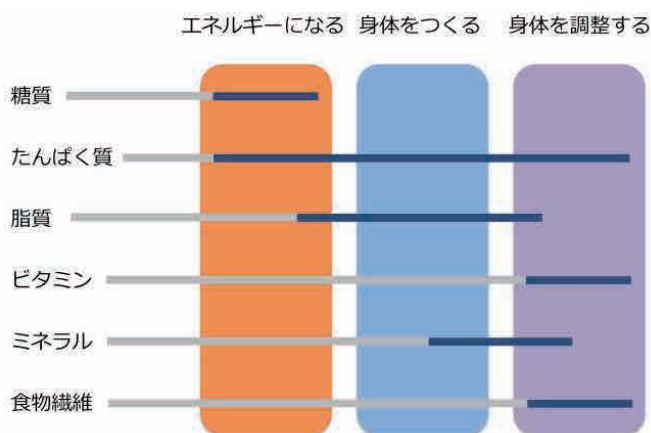
そのため、食事の質が悪くなると、成育のためのエネルギーをつくる効率が悪くなったり、カラダがうまくつくられなくなる可能性が高くなってしまいます。

つまり、母親になる女性の食事の良し悪しが新しい命の健康な成育に影響を及ぼすというわけです。

食事の質を高めることが新しい命の健康な成育のためには極めて重要な要件になるのです。

ベーシックな栄養素を過不足なく揃える

新しい命が健康に成育するために必要とされるのは、空気、水、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維と妊娠や出産に必須のベーシックな栄養素で、それぞれの栄養素の働きは下図です。



これら50数種類の栄養素のどれか1つでも不足したり、過剰になったりすると、エネルギーをつくったり、カラダの成分をつくったりするのに支障が出てしまう可能性が高まります。

現代に特有の食生活

妊娠、出産に必須のベーシックな栄養素が食事だけで十分な量を摂取できていれば問題ありませんが、厚労省や総務省の各種調査結果からは、必要とされる摂取量を確保できていない状況にあります。

それは、主食や主菜、副菜を組み合わせる食べる頻度が少なくなっていること、加工食品や調理済食品、外食の頻度の高まりなどが考えられます。

サプリメントに出来ること

食事は生活に密着しているため、食事習慣を短期間に改めることは、それほど簡単なことではありません。

そのため、まずは、サプリメントで、一時避難的に不足しやすい栄養素を補充し、食事を補完することが可能です。

現実的にサプリメントで補充することが可能なのは、主にビタミンやミネラルです。

サプリメントに出来ないこと

サプリメントは食事の代わりには、到底、なり得ません。

そのため、主食や主菜、副菜を組み合わせる食べる頻度を出来る限り高めることを、サプリメント利用に先行、または、並行して習慣化することが大切です。

サプリメントを利用しているからといって、食事がおろそかになってしまったり、せっかくサプリメントを利用しても、その価値が低くなってしまいます。

自分の食事内容への関心を高める

サプリメントは食事を補うものですから、サプリメントの要不要、また、どんな栄養素をどれくらい補充すればよいのかは、食事習慣の内容によります。

そのため、サプリメントについて考えることは、そのまま、食事について考えることであり、サプリメントを利用することは食事習慣の改善とセットであるべきです。

また、サプリメントや食事について考えることは我が子の健康な成育のための栄養環境について考えることでもあるのです。