# サプリメント AtoZ ⑥

サプリメントと食事改善はセット

サプリメントの役割は「食事の補完」です。食事だけでは不足する可能性のある必須栄養素を予防的に補充することです。ところが、サプリメントで補充可能な栄養素はビタミンやミネラル等に限られます。つまり、食事内容で生じた栄養素の過不足は、食事内容を改善することでしか解消できないというわけです。サプリメントと食事改善はセットで取り組むべきなのです。

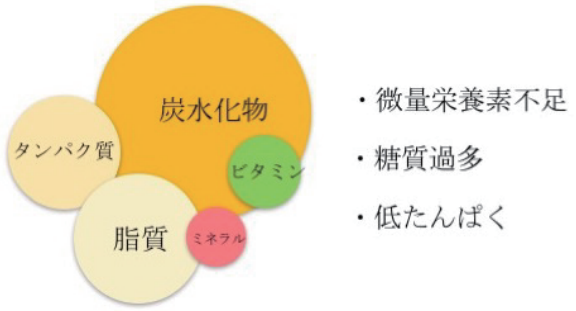
## 目的は新しい命のための栄養環境を整えること

妊娠を目指すカップルにとって、サプリメントは手段でしかありません。あくまで、目的は「新しい命のための栄養環境を整えること」です。そのために、サプリメントをどう活用すべきか、この視点を持ち続けることが大切です。

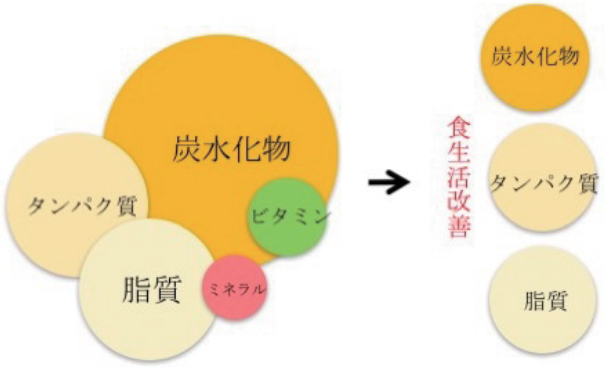
新しい命のためのあるべき栄養環境とは、具体的に言えば、5大栄養素、すなわち、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルに加えて、食物繊維のバランスを整えることです。

## 現代に特有な栄養摂取状況

現代社会の食環境の大きな特徴として、「加工食品や精製食品の急増」や「朝食の欠食」があります。その結果、栄養バランスは以下のような傾向にあります。



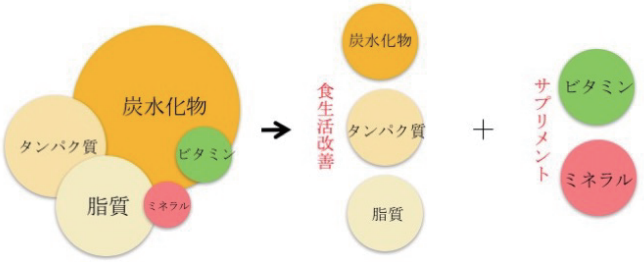

このような状態から、5大栄養素のバランスを整えるには、まずは、食生活を改善することが必須です。



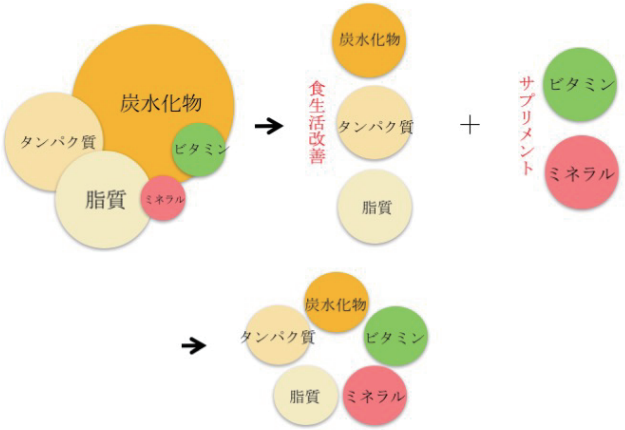

炭水化物やタンパク質、脂質の過不足があるまま、サプリメントでビタミンやミネラルを補充しても、その効果は限定的にならざるを得ません。ビタミンやミネラルの主な役割は糖質やタンパク質、脂質などが体内で使われるために変換（代謝）される際に酵素の働きをサポーチすることにあるからです。補佐役をいくら増やしても主役が固まっていないことには意味がありません。

## 食事を見直して、サプリメントを使うのが最も効果的

食事を改善する、すなわち、バランスよく食べることで糖質、タンパク質、脂質のバランスを整え、その上でサプリメントでビタミンやミネラルを補充します。




その結果、5大栄養素のバランスが整い、新しい命のための理想的な栄養環境になります。




## 食事の乱れは食事を改善することでしか解決できない

大切なことは「バランス」です。これに尽きます。栄養素は「チームプレイヤー」だからです。医薬品は「個人プレイヤー」ですから、単独で働きます。ところが、栄養素は単独ではなにもできません。チームが構成されてはじめて働くことができるのです。特定の栄養素でだけが突出して、多くなると、かえって、和を見出し、マイナスの影響を及ぼしてしまいかねません。

サプリメントで補充することは可能ですが、全体のバランスを整えるのは、バランスのよい食事でし実現できません。

これが、サプリメントは食事改善とセットでないと効果が限定的であるという根拠です。

食事を大切にして、サプリメントの効果を最大限に得ていただくことを願って止みません。