

新・サプリメントの基礎知識

第1回：サプリメントは「補助輪」

サプリメントに関して、できるだけ正しい情報をお伝えしようとする、どうしても文字情報や難解な用語が多くなりがちです。今回からお届けする連載記事「新・サプリメントの基礎知識」では、毎回ひとつのテーマにフォーカスを絞り、イラストや図などの視覚的要素を使ってサプリメントの基礎知識が身につくようなコンテンツを目指しています。今回のキーワードは、「補助輪」です！

サプリメントは自転車の「補助輪」のようなもの

Dietary Supplement

食事

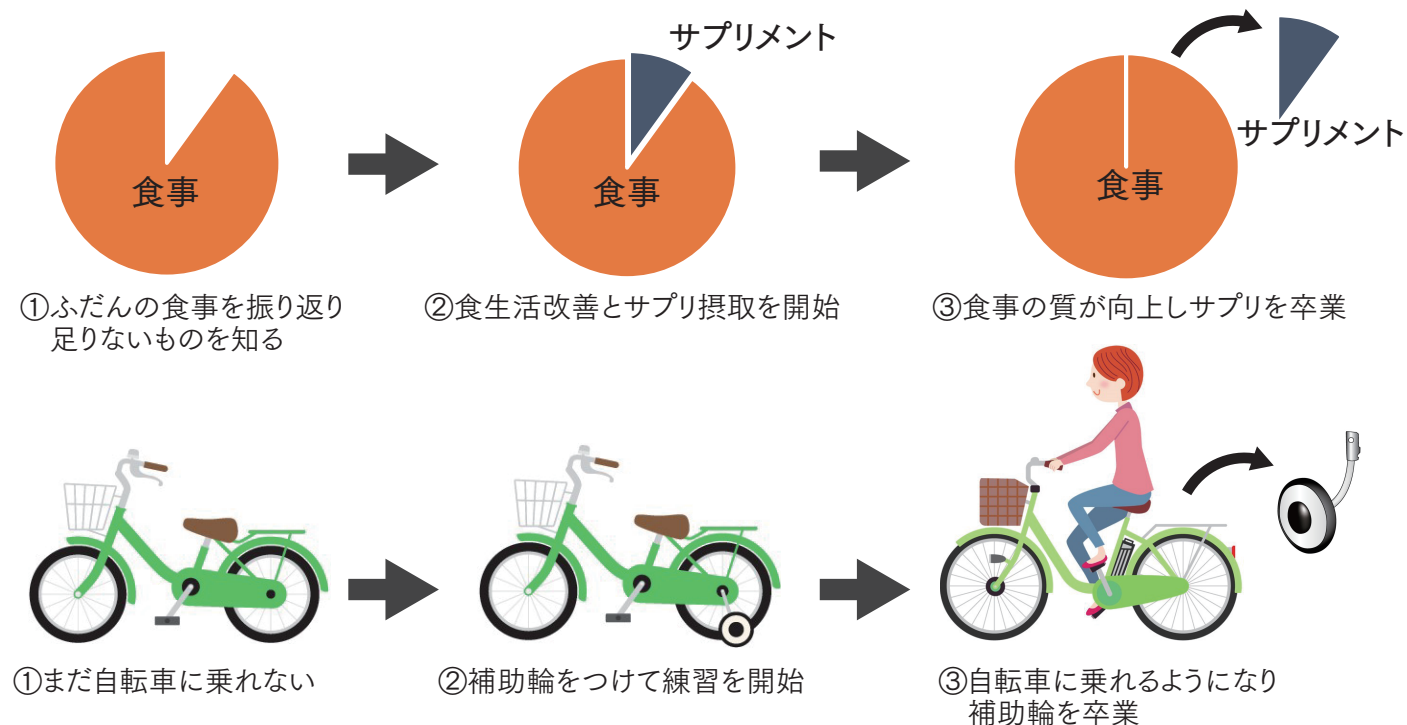
補助

サプリメントは英語で「Dietary Supplement」といい、日本語に訳せば、「食事の補助」です。つまり、主役は食事であり、サプリメントは、あくまでもサブなのです。言ってみれば、自転車の「補助輪」のようなものです。自転車の補助輪は、自転車に乗れない、おぼつかないような場合、乗れるようになるために一時的に使うもの。食事に対するサプリメントについても、まったく、同じことが言えます。サプリメントを利用する際に取り組むべきは「食生活の改善」なのです。



サプリメントの摂取はいつまで続ければいいのか？

サプリメントを使うということは、サプリメントを必要としない食生活へ向けて行動を開始するということ。まずふだんの食事を振り返ってみましょう。そして、不足している栄養素をサプリメントで補うだけでなく、同時に食事の改善を図っていきます。食事の質が向上し、日々の食事から十分な栄養素が摂れるようになったら、必ずしもサプリメントの摂取を継続する必要はないのです。



ゴールは「サプリメントを必要としない食生活」

サプリメントは食事の補助であることはよく言われることですが、それでは、いつまで継続すべきかについては、滅多に語られることがありません。サプリメント利用のゴールは「サプリメントが不要な食生活」です。なぜなら、サプリメントは食事の代わりにはなり得ないからで、サプリメントで補充できる栄養素は限られているからです。そのため、食事の質を高めることなく、サプリメントに頼り続けていると、食事からでしか摂れない栄養素はいつまでたっても摂れないということになってしまいます。妊娠を目指した体づくりのためだけでなく、その後も生涯にわたって健康に過ごすことを考えるならば、「食事の質」を高めることは、かけがえのない財産となるでしょう。