

Dr.Horiguchi の健康コラム No.46(2017.9.27)

サプリメントについて

サプリメントは、健康食品ですから健康維持の一助になるものです。どのように健康に役立つか？といえは“自己防御力を高めること”になります。すなわち、自分で病気を防ぐ力強さというものを高めることです。この目的で使われるサプリメントは、主に抗酸化物質です。例えばビタミンE、ビタミンC、β-カロテン、α-リポ酸、コエンザイムQ10、アントシアニン、レスベラトロールなど沢山あります。

ところで、サプリメントといえども良い影響ばかりでなく、ときに好ましくない反応が出ることもあります。また、同じ成分の記載があっても、全く出ないものもあります。使用する場合は、そのような点も考慮しておきましょう。

	成分名	好ましくない反応の報告例
1	グルタミン	まれに皮膚のかゆみ
2	パパイヤ果汁末	まれに皮膚のかゆみ
3	α-リポ酸	多量摂取で爪の割れ、さかむけ、胃部の熱感
4	コエンザイム Q10	まれに多量摂取で鼻出血
5	L-カルニチン	多量摂取で体重減少
6	ギャバ	まれに多量摂取で胃部の不快感
7	スクアレン	多量摂取で脂質の増加
8	β-グルカン	まれに多量摂取で胃部の不快感