



「足りてるつもり」が落とし穴？

——サプリメントとじょうずに付き合うために

「ちゃんと食べてるし、サプリはいらないかな」

そう思っていても、ふと感じる体の不調。「それ、もしかして栄養不足かも？」ということもあります。

でも逆に、「健康に良いから」とサプリをたくさん摂っている人も要注意。栄養は“多ければ良い”というわけでもないのです。

今回は、そんなサプリメントとのつき合い方について、「欠乏」と「過剰」という2つの視点から考えてみましょう。

■そもそもサプリメントって何？

サプリメントは「supplement（補うもの）」という言葉の通り、足りない栄養を補うための食品です。

野菜不足のときのビタミン、疲れ気味のときの鉄分、筋トレの味方プロテイン……など、私たちの体調やライフスタイルに合わせて栄養を“サポート”してくれる存在です。

ただし、医薬品のように「病気を治す」ものではなく、「日々の食生活の補助役」だということは忘れないでください。

■栄養が「足りない」と、どうなる？

栄養の欠乏状態が続くと、体にはさまざまなサインが出てきます。

・ビタミンAが不足すると…

夜になると見えにくい「夜盲症」や、目や皮膚の乾燥が現れることがあります。

・鉄が不足すると…

貧血、だるさ、集中力の低下など。特に女性に多く見られます。

・ビタミンDが不足すると…

骨がもろくなったり、免疫力が低下することも。

こうした栄養不足は、普段の食事ではなかなか気づきにくいもの。

「なんとなくだるい」「疲れやすい」「風邪をひきやすい」など、心当たりがある人は、食生活を見直すきっかけにしてみてください。

■「健康に良い」は摂りすぎてもOK？ — いいえ、危険です

一方で、サプリメントの過剰摂取にも注意が必要です。

脂溶性ビタミン（A・D・E・K）は蓄積される

水に溶ける水溶性ビタミンと違い、脂溶性ビタミンは体に蓄積されやすく、摂りすぎると頭痛や吐き気、肝機能障害などを引き起こすことも。

特に妊娠中のビタミンAの過剰摂取は、胎児への悪影響があるため注意が必要です。

ミネラルもバランスが大切

鉄や亜鉛なども、摂りすぎれば胃腸の不調や他のミネラルの吸収を妨げる可能性があります。

「たくさん摂ればもっと健康に」という考えは、サプリメントには当てはまりません。

適量を守ることが、何より大切です。

■サプリは「魔法の薬」ではない

私たちの健康を支える基本は、やはり毎日のバランスの取れた食事です。

そのうえで「どうしても不足しがち」「忙しくて食事が偏りがち」なときに、サプリメントを「助っ人」として活用する。それが、本来あるべきサプリとの付き合い方です。

よく広告などで「このサプリだけ飲んで、いつもと同じ生活習慣で〇〇kg痩せました！」という、「さもサプリだけで痩せた」ような誇大広告を目にしますが、そんなことはありませんので、騙されないように注意しましょう！

■自分の体に合った選び方を

サプリを選ぶときは、次のことを意識しましょう：

- ・目的や体調に合ったものを選ぶ
- ・表示された摂取量を守る
- ・医師や薬剤師に相談する（特に妊婦さんや持病がある方）

■まとめ

「足りない」も「摂りすぎ」も、どちらも体のストレスになる
サプリは「必要な分だけ」が鉄則。

あなたの体に合った、正しい使い方をしてこそ、本当に健康の助けになります。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025年6月