

2010年5月10日(月) 8:15-9:54 NHK「あさイチ」  
副作用情報室長 堀 美智子先生ご出演

5月10日(月)

印刷する

“美容と健康”をキープ！？ かしこいサプリ術  
【番組冒頭】ご用心！食中毒 最新情報

< “美容と健康”をキープ！？ かしこいサプリ術 >  
専門家ゲスト: 堀美智子さん(薬剤師・日本サプリメントアドバイザー認定機構理事)  
ゲスト: 森公美子さん(歌手)、水道橋博士さん(タレント)  
リポーター: 内藤裕子アナウンサー

出演者の関連情報はこちら

今や国民の7割が、使用経験があるというサプリメント。その一方で体質による健康被害やとりすぎによる問題も分かってきました。いったいどう、サプリメントとつきあっていけば良いのか？ サプリとサプリの飲み合わせや、一人一人にあったサプリメントを選ぶための、具体的なアドバイスや最新検査を紹介しました。

### サプリメントの定義

サプリメントは形状はカプセルや粉末など薬に似た形状のものがありますが、食品に分類されます。

医薬品の様に「効果」をうたう事はできませんが、医薬品成分も入っているものもあるという不思議な食品です。メーカーは、効果を示さないギリギリの製品名でサプリを販売する事もしばしばあります。

・グレーな話(1) × ダイエット効果  
ポッコリが気になる方に  
個人の感想です



### サプリメントの安全性・有効性について

サプリメントは体質や体調によっては副作用を引き起こす場合があります。番組ではサプリメントの安全性や有効性を調べることができるホームページをご紹介します。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報  
ホームページ: <http://hfnet.nih.go.jp/>

番組で紹介した、「コエンザイムQ10」の配合量に関する食品安全委員会の報告や、「自発性低血糖症」を引き起こす可能性のある「 $\alpha$ -リポ酸」に関する厚生労働省の注意勧告も、こちらのホームページに、詳細が記載されています。

2010年5月10日(月) 8:15-9:54 NHK「あさイチ」  
副作用情報室長 堀 美智子先生ご出演

## サプリメントをたくさんとっても、お金のムダ！？

あるメーカーが、自社のサプリメントの作用を調べるために、大学に研究を依頼しました。

抗疲労作用が期待できるアミノ酸を、0.1パーセント、0.2パーセント～1パーセント、5パーセントとそれぞれのマウスに10日間投与。その後、マウスが走った後に、どれだけ元気だったか調べてみました。

すると、どれだけアミノ酸を増やしても、ある一定の量を超えると、マウスの元気の度合いは変わりませんでした。たくさんサプリを飲んだからと言って、抗疲労作用は変わらないので、摂取の目安量を守りましょうという教訓です。

・グレーな話(2) 上限が無い！

コエンザイムQ10

医薬品：30ミリグラム(1日上限量)

サプリ：日本 30ミリグラム～300ミリグラム



## VTRに登場した、サプリメントのアドバイスをしてくれる場所

### サプリメントと化粧品の組み合わせなどをアドバイスするドラッグストア

・「アインズ&トルペ 西武池袋店」

住所：〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-28-1 西武池袋本店(南ゾーン)地下1F～2F

営業時間：午前10時～午後10時

ホームページ：[http://ainz-tulpe.ainj.co.jp/shop/th\\_kt/039.html](http://ainz-tulpe.ainj.co.jp/shop/th_kt/039.html)

### アロマテラピーやサプリメントのアドバイスをする調剤薬局

・「のぞみ薬局」

住所：〒136-0071 東京都江東区亀戸6-13-3 グレイスコート亀戸1階

営業時間：月～金 午前9時～午後7時 / 土 午前9時～午後1時 / 定休日：日曜日・祝日

ホームページ：<http://www.forall.jp/tenpo2/nozomi.html>

月ごとにさまざまな学習講座を開催しています。訪れた日はサプリメントを中心にした講座でしたが、主な学習講座は、アロマテラピーを中心にしたものです。

「のぞみ薬局」と同系列の調剤薬局は都内に17店舗あります。

ホームページ：<http://www.forall.jp/index.html>

### 「抗加齢ドック」が受けられる病院

・「東海大学医学部付属東京病院」 人間ドック係

受診はすべて予約制です。

住所：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-2-5

電子メール：[iji@tok.u-tokai.ac.jp](mailto:iji@tok.u-tokai.ac.jp)

電話：03-3370-2321

ホームページ：<http://www.tokai.ac.jp/tokyohosp/anti-aging/index.html>