

Q

体の調子がいまひとつなので、友人に勧められたサプリメントをいろいろ飲んでいきます。とりすぎると問題がおこったり、とる必要がないサプリメントってあるのでしょうか？

A

ヨウ素は、基礎代謝にかかわる甲状腺ホルモンの原料であり、その機能を正常に維持するために欠かせないミネラルですが、過剰摂取は甲状腺機能の低下を引き起こすことが知られています。そうになると、倦怠感や浮腫等が生じ、場合によっては高脂血症を引き起こしてしまふこともあります。とくに気をつけたいのは妊娠中の女性で、昆布に多量に含ま

れるヨウ素をとり過ぎると、新生児が胎内で甲状腺に障害を受ける可能性があるため、妊婦は昆布そのものやインスタント昆布だし等を毎食続けて使わない工夫をしましょう。そして、ビタミンA。目の乾燥感や夜盲症に使われ、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素ですが、一般に日本の健康成人では必要量を摂取しています。脂溶性ビタミンのため体から排泄されにくく、過剰にとると、吐き気・頭痛などがおきやすいといわれています。また、妊娠前3カ月から妊娠3カ月までの間にビタミンAを過剰摂取した妊婦から生まれた子どもにも、先天異常の割合が上昇したとの報告もあります。

illustrated by Hiromi Miyano

## サプリメント

# とってはいけない サプリメントとは？

静岡県薬剤師会医薬品  
情報管理センター主幹  
大石 順子

