

Q

親がとっているサプリメントを子どもにもそのままよいのでしょうか？ また、妊娠中や授乳中にサプリメントをとると、間接的に赤ちゃんがとることになり心配ですが、大丈夫でしょうか？

A

農林水産省では、食に関する知識を習得し、食を選ぶ力を身に付けるための「食育」を推進しています。「食育」とは、食べることをはじめ、食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化など、「食」に関する多岐にわたる分野の「教育」をさしています。とくに小児期は生涯の食生活の基本を築くときですから、いろいろな食品に触れ、家族団らんのなかで食事の楽しみを知ることが最も大切です。つまり、サプリメントに頼るのではなく、3度の食事が基本であることが大前提です。

しかし、明らかな小児肥満のためにダイエットが必要だったり、あまりにも好き嫌いが多い場合には、毎日の食事で不足しがちな栄養素の補助としてサプリメントをうまく組み合わせるのもひとつの方法です。サプリメントは基本的には食品なので、葉酸などのビタミンB群、骨を丈夫にするビタミンDやカルシウムはとくに問題はありませんが、亜鉛、銅、マグネシウムなどのミネラルや機能性成分、ハーブなどはサプリメントで

補う必要がなく、とりすぎなどによる害も考えられるので避けたほうがよいでしょう。利用する際には、錠剤やカプセルではなく、なるべく食品の形をした加工食品や飲料を選ぶことが「食育」の観点からも重要です。

多くのサプリメントは成人向けであるため、小児の体重に合わせて成人の1/3〜1/2程度の量を目安とし、できれば、日本人の食事摂取基準の小児の推奨量、または目安量と上限量の範囲を参考にしましょう。

妊婦の場合、胎児の形成に重要な役割を果たすビタミンD、葉酸などのビタミンや鉄などの必要量が増えますが、そのなかでも葉酸はサプリメントでとることがすすめられます。反対に、女性ホルモン作用があるため摂取が禁止される大豆イソフラボンや、過剰症で胎児が先天性異常をおこすビタミンAなどを安易にサプリメントでとることはたいへん危険です。多くのサプリメントで妊婦、授乳婦に関する安全性は確立されていないため、使用に関しては必ず医師、薬剤師に相談してください。

サプリメント

子どもが  
サプリメントを  
とってよいの？

静岡県薬剤師会医薬品  
情報管理センター主幹  
大石 順子

