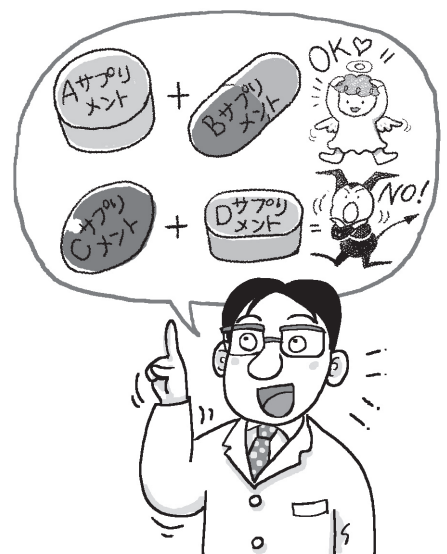


## サプリメント

# 同時にいろいろな サプリメントを とって大丈夫？

静岡県薬剤師会医薬品  
情報管理センター主幹  
大石 順子



illustrated by Hiromi Miyano

### Q

『美肌によいもの』『ダイエットによいもの』  
……と足し算してサプリメントをとっていますが、  
組み合わせの相性がよいもの、反対に悪いものは  
あるのでしょうか？

### A

ビタミンB群の場合、単独よりも組み合わせ  
せたほうがよいものがあります。たとえば、  
葉酸、ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>は、いずれも脳梗塞や  
心筋梗塞の発症、先天異常児出産に関与する  
ホモシステインの代謝にかかわっています。  
そこで、血液中のホモシステイン濃度が高い  
患者に葉酸、ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>を単独または併  
用して投与したところ、単独で投与した場合  
より、併用したほうが、ホモシステイン濃度  
がより低下したという報告がありました。  
また、ビタミンB群のビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナ  
イアシン、パントテン酸、ピオチンは、糖質  
の代謝の各ステップにかかわり、どれかひと  
つでも足りないとう糖質の代謝がうまくできな  
くなります。  
ビタミンは鉄やカルシウムなどのミネラル  
の吸収を助ける働きもあります。貧血の場合、  
鉄とビタミンCを同時にとると、鉄が還元さ  
れ吸収がよくなりますし、ビタミンDはカル  
シウムが腸から吸収される際には欠かせない  
物質で、骨を丈夫にする働きがあります。

ミネラルの場合も、ビタミンと同様にバラ  
ンスが大事です。たとえば、亜鉛の過剰摂取  
により銅が欠乏し貧血をおこす場合や、カル  
シウムだけを多くとってもマグネシウムが少  
ないために吸収されない場合などがあること  
から、バランスをとって摂取する必要があります  
のです。

一方で、組み合わせが悪く、避けなければ  
ならないサプリメントもあります。

ダイエットのために食物繊維をとる場合は、  
同時にミネラルなどをとると、食物繊維がミ  
ネラルを吸収し効果が弱まるため、摂取のタ  
イミングをずらすなどの工夫をしてください。  
また効きめだけにとらわれて何種類ものサプ  
リメントをとると、同じ成分や同じ作用をもつ  
成分を過剰に摂取することになり危険です。

個人のライフスタイルや食生活などで不足  
しやすい栄養素を補うことは大切なことで  
すが、複数のサプリメントをとる場合には、薬  
剤師やサプリメントのアドバイザースタッ  
フに相談し、安全に効率よくとりましょう。