

サプリメントは体に良い？安全？

薬剤部長 関 源一

サプリメント（略称サプリ）とは、不足しがちなビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養補給を補助することや、ハーブなどの成分による薬効の発揮が目的である「食品」であり、他にも生薬、酵素、ダイエット食品などさまざまな種類のサプリメントがあります。

サプリメントは医薬品と違って薬事法などの規制を受けないため、病院や薬局に行かずとも、コンビニや通信販売などで手軽に買うことができます。

確かにサプリメントは薬のような強い効果を及ぼすものではないので、副作用のことはあまり考えずに飲んでる人が多いのではないかと思います。ですが、だからといってやみくもに飲んでしまうのも考えものです。

2013年にはアメリカの研究からによって、栄養不足のない人にとっては、ビタミンやミネラルのサプリメントは慢性疾患の予防や死亡リスクの低減に効果はなく、ビタミン・ミネラルの一部は特定の疾患リスクを高める可能性があるとの研究結果も発表されていますし、過剰に摂取することで思わぬトラブルの原因になった例も報告されています。

ろくにご飯も食べもせず、「今日もごはん食べなかつたけど、サプリをいろいろ飲めばいいか」などという、サプリを大量に飲むことだけは絶対にしないようにしましょう。毎日しっかり食事をする中で、どうしても不足しがちなものだけをサプリで補うことを意識することが大切です。

足りない部分を適切に補うためには、自分には今、何が足りていて何が足りていないかを知ることが非常に重要なことです。食品に含まれる成分などに注意をして、自分が口にするものにはどんな成分が含まれているのかを、まずは少しでもいいので、気にかけるようにしましょう。



Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から！

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 鮭は4等分に切り、全体に薄力粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鮭を全体にこんがり焼き、取り出しておく。
- 4 フライパンの油を少しふき取り、再度熱して玉ねぎ、にんじん、ピーマンをさっと炒める。Aの調味料を加えひと煮たちしたら3と混ぜ合わせ、お皿に盛りつける。

高血圧を予防するためには、食事の塩分を減らす「減塩」に取り組むことが大切です。

「減塩」の基本は塩分を「今より減らす」ことです。しょうゆや塩、ソースなどの調味料に塩分が多く含まれているので、酢やレモンなどの酸味を使用すると塩分を減らすことができます。



鮭の南蛮漬け

1人分エネルギー：209kcal 塩分：0.9g

材料（2人分）

- | | |
|---------------|---------------|
| ▶ 鮭（70g）……2切れ | ▶ 薄力粉……小さじ2 |
| ▶ サラダ油……大さじ1 | ▶ 玉ねぎ……1 / 4個 |
| ▶ 人参……1 / 4本 | ▶ ピーマン……2個 |
| A ▶ だし汁……80ml | ▶ 酢……大さじ1 |
| ▶ しょうゆ……小さじ2 | ▶ 砂糖……大さじ1 |

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	5月17日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	5月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) 問・申込 5月1日(月)から、住民保険課戸籍 住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	5月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201相談室	国の行政全般についての不満、 要望などの相談	担当＝行政相談委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	5月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	6月2日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝5月19日(金)午前9時30分 問・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、 祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年に かかわる相談	担当＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育 課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育 課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	5月24日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者、学級担任、 関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 問・予約 5月17日(水)までに、青垣生涯学 習センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	5月24日(水) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困 りの人への相談・支援	問・予約 県中和・吉野生活自立サポートセ ンター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午 後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	5月25日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩 みの相談	担当＝民生児童委員ほか 問 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118
若者自立のため の無料相談 (予約制)	5月25日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困 難な若者や、その家族のための 相談(厚生労働省委託事業)	問・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

