



## 健康食品・サプリメントについて（２）

### 今月は「栄養機能食品」についてです。

あまり聞き慣れない言葉ですが、偏った食生活で摂る事が難しいと思われる1日に必要な**ビタミン12種類**と**ミネラル5種類**の栄養成分を補うための食品です。1日の摂取量が決まっています。服用時には決められた用量を守りましょう。

**\* 栄養機能食品として表示ができる栄養成分を表にしました。**

#### (ミネラル類)5種類

名称	栄養機能表示
亜鉛	亜鉛は、味覚を正常に保つ、皮膚や粘膜の健康、たんぱく質・核酸の代謝に関与して健康の維持に必要な栄養素です。
カルシウム	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
鉄	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
銅	銅は、赤血球の形成を助け、又多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。
マグネシウム	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。又多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。

#### (ビタミン類)12種類

名称	栄養機能表示
ナイアシン	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
パントテン酸	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビオチン	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンA (βカロテン)	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB1	ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB2	ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB6	ビタミンB6は、蛋白質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
ビタミンB12	ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
ビタミンC	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
ビタミンD	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
ビタミンE	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。
葉酸	葉酸は、赤血球の形成を助け、又胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

どの栄養成分も体には必要な栄養素ですが、これらの栄養成分を必ず栄養機能食品でとる必要はもちろんありません。まず、通常の食事ですることを考えましょう。

参考文献：独立行政法人国立健康・栄養研究所

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810