

## 『医薬品とサプリメント』

少し前から「紅麴」を使ったサプリメントの事が話題になっていきますね。そこで今回は医薬品とサプリメントの違いについて解説していきます。

### ◎ 医薬品とは

一般的には、厚生労働省による審査に合格し、効果や有効性が科学的に認められたものを薬と呼びます。

審査ではその効果や有効性のほか、安全性や製造方法、使用量や副作用など、さまざまな点を総合的にチェックします。

### ◎ サプリメントとは

サプリメントは英語で綴ると「Supplement」となり、日本語では「補う」という意味になります。サプリメントは健康食品の一種として販売されています。健康食品はあくまで「食品」です。

### ◎ 使用目的から見た違い

薬は主に『病気の人』

サプリメントは『健康な人』

が使うことを想定して作られています。

薬は**医師や薬剤師、登録販売者などの管理**下で使われますが、サプリメントにこういった制限はありません。

### ◎ 健康食品とは？

上で「サプリメントは健康食品の一種」と述べました。ですが、行政的に明確に区別されているわけではありません。

一般的には

健康食品は「健康の保持増進に資する食品全般」

サプリメントは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」とされています。

健康食品の中でも薬のように飲むものがサプリメントと言えますそうです。

◎サプリメントの役割や目的による分類

① ベースサプリメント

体に**必要な栄養**であるビタミンやミネラル、アミノ酸、食物繊維、DHAやEPAなどを補います。ビタミンはビタミンB1やビタミンB2、ミネラルは鉄や亜鉛など単体で販売されるものや、ビタミンを全て含んでいるマルチビタミンという形で販売されることもあります。

② ヘルスサプリメント

**健康維持や美容**などのために利用するイソフラボン、ローヤルゼリー、プロポリス、セサミン、カテキンなど。

③ オプションナルサプリメント

**体調の回復のために**、日頃の食事では摂取することが難しい成分を補う目的などでウコン、マカ、ブルーベリー、グルコサミンなどが利用されます。

◎健康のために

サプリメントを利用されている方は健康の維持・増進や病気の予防、食事で不足している栄養素の補給や強化、疲労回復、美容やダイエットなどの目的で使用されていると思います。ですが、最初に述べたようにサプリメントの元の意味は「**補う**」なので、サプリメントの利用の前に、まずは毎日の食事から栄養を取り入れるようにしましょう。

◎自然由来

例えば、元々はある地域の人がある病気になりにくいという経験則があり、その地域で特有の食べ物を調べると健康に良い成分が見つかるというところから健康に良い成分が見られています。サプリメントには安価なものもありますが、それらは化学式を見つけて、化学合成で人工的に作られたものも多いです。繰り返しになりますが、毎日の食事に気を付けて、自分の体調の変化に注意を配っておきたいものです。