

# サプリメントと賢い付き合い方

サプリメントは生活を豊かにすることが出来る道具です。ただし、作用には限界があり、安全性は自分で管理する必要があります。規制緩和で、医薬品と区別しづらいサプリメントが販売され、誤解を生んでいます。

サプリメントの利用者は大変多くなり、3人に2人が何らかのサプリメントを使用しているといわれます。大流行のサプリメントですが、不明な点も多く、どう向き合ったらいいのでしょうか？

サプリメントがもつ最大の**問題点**は、誤った健康知識をもとに、夕な商品を買ってしまうことです。サプリメントを飲んでいれば病気を予防できると思いついて、適切な受診の機会を奪つておそれがあります。

一方で、安全性が保障されず、服用するごとく自体で健康障害を起す例もあります。食欲抑制剤や甲状腺ホルモンといった危険な薬剤が混入したダイエット食品なども輸入されています。その他にも、肝障害を引き起こしたサプリメントもありました。

アグリクス製品の安全性を検証するために国立医薬品食品衛生研究所が行なった試験では発がん性が指摘される商品も見つかっています。

消費者が気を付ける**注意点**は

- 利用していることを、医師、薬剤師に話してください
- 副作用が出たら薬剤師や消費者センターに伝える
- 他人には簡単にすすめるな



購入費用も安くありません。利用にあたっては、食事の補助と考え、家計に影響が出ない範囲で利用するのがよいでしょう。

基本は**バランスのよい食事**を取ることです。何かありましたら遠慮なくお問い合わせください。(見)

藤平 伊知郎 著

サプリメントの賢い付き合い方 参考

夏ハテ予防の干草として「シソの葉」が通に愛されています。その「シソの葉」の旬は今の時期です。暑い日が続くと、どうしても食欲が低下してしまいます。

ビタミンAはカボチャに多く含まれますが、その14倍も含まれています。加えてビタミンB1やビタミンB2、ビタミンCもたっぷり含まれています。効能は、強力な殺菌力や防腐作用をもっているのが特徴です。

梅雨の時期、ちよつと食中毒が増える季節でもあり、夏ハテする季節にも入ります。

## 夏、出番です！ 「シソの葉」



食中毒に対しては、強力な殺菌力や防腐作用が働き、暑くて体力を消耗するのに対しては、栄養成分のビタミンA、B1、B2、C

があるといつわけです。

シソの葉は「食欲をそそる香り」も高いので疲れたときは「おかゆ」に添えても効果抜群です。

最近では、「大葉」と呼ばれ1年中出荷していますが、シソの美味しさと効果を旬の時期にぜひ楽しんでみてください。 カタタにeサイト参照 (鈴)

## ★みんなのえ★

## 編集サイド

先の国会で第二次大戦後、旧ソ連・シベリアやモンゴルで強制労働させられた元抑留者に一人最高150万円の一時金を給付する特別措置法が成立した。

60万人以上とされる元抑留者のうち帰国できたのは46万人ほど、多くの方が極寒の地で命を落としたり、強制労働は悲惨を極めた。やせ細りお尻の肉がなくなつて、直立したままで肛門が見える状態まで働かされたそうです。

現在生存者は約8万人とされ戦後65年目にやっと救済の手が差し伸べられたことになる。

昨年9月に政権が代わつて少しづつではあるが前に進み始めた気がする。私たちはこの歩みを止めないよう今度の参院選挙でも示さなければいけない。

先人の尊い犠牲の上に今があることをかみしめて。(島)

