

カテゴリー	報道日	地区	ニュースソース	助産 News 掲載日
子育て	2010.1.6		産経新聞	
タイトル	「栄養は食事で」が基本			

「栄養は食事で」が基本

受験、新型インフルエンザ…。子供たちの健康が気にかかるシーズンを迎え、「少しでも健康に」「病気予防に」と、サプリメントを飲ませる親が増えているという。国立健康・栄養研究所（東京都新宿区）が行ったアンケートでは、就学前の幼児たちの15%にサプリメントを与えたことがあると回答。ビタミンやミネラルなど特定の成分を濃縮した食品であるサプリメントを、大人たちと同じように飲ませても大丈夫なのだろうか。

サプリメントは生活習慣病への関心が高まる中で急速に普及したが、国内では明確な定義がないのが実情。いわゆる健康食品に分類されるが、特定保健用食品（トクホ）などとは異なり、国による安全性や有効性についての審査はない。

大人に比べて体格も格段に小さく、成長途上の子供たちのサプリメント利用について、同研究所情報センター長の梅垣敬三さんは「厚労省の国民健康・栄養調査をみてもほとんどの子供は栄養が不足している状態にはないのに」と、その必要性に否定的だ。

アンケート結果について、梅垣さんは「子供に手厚く食事を作るような保護者が間違った情報を得て、『子供でもサプリメントが必要』『これをとれば賢くなる』などと利用する」と分析。「食品では表示の添加物に気をつけ、天然や自然のものにこだわるのに、（サプリメントには）インターネットや雑誌に出た情報をうのみにして極端な情報に反応している」と語る。

NPO法人日本サプリメント評議会の広報を務めるサプリメントアドバイザーの宮城真弓さんも「6歳未満では、子供たちの食べ物への関心を高めるためにも食事での栄養摂取が大切。サプリメントは、食べ物では摂取できない栄養素を取るために活用すべき。子供は体格や体調などで適正な摂取量の加減も難しいので、安易に与えないで」と適正な利用を促す。

体格の小さな子供への影響について、梅垣さんは「サプリメントは医薬品のように効いて食品だから安全という誤解のもと、過剰摂取すると望まない効果が出てくる。アレルギーを起こす場合もある」と警鐘を鳴らす。医薬品は治療効果が実証されているが、サプリメントはあくまでも食品で、品質はメーカー任せ。市場の急速な拡大とともに多くの企業が参入しており、品質や安全性なども気になるところだ。

宮城さんは「買う前に成分表示をよく見て調べてください。分からないときは製造元に問い合わせ、『たぶん大丈夫』とか『大丈夫だと思う』とか、あいまいな答えをするような会社の製品はおすすめしません」とアドバイスしている。

国立健康・栄養研究所が行ったアンケートは、青森、山形、茨城、栃木、埼玉、千葉、香川の7県の幼稚園や保育所21カ所で実施。0～6歳の子供の保護者2125人のうち1533人が回答した。

それによると、15%に当たる228人が子供に錠剤やカプセルなどのサプリメントを利用したことがあると回答。さらに、利用者のうち67.5%が鉄ミンとミネラルのみを利用、32.5%がその他の利用経験があったとした。主なものは、脳の発達に良いなどと宣伝されるドコサヘキサエン酸（DHA）含有の魚油、プロテイン、キシリトール、ハーブ、酢など。