

サプリメントを知ろう

ほとんどの方がご存じだと思えますが、某製薬会社のサプリが日本中だけではなく世界にまでその影響が及んでいきますね！

「患者さんに自信を持って勧められるサプリメントを提供してほしい」という

医療従事者の願いから生まれたサプリメントメーカー

株式会社ヘルシーパスの社長

田村忠司氏から、7年前のことです

お話を聞く機会がありましたので内容を一部シェアさせて頂きま

まず、初めに仰っていたことが「サプリを飲むより、良い食材を食べた方がいい」

「サプリを一生飲むのではなく飲まなくてもいい食生活をしよう」とのこと

この2冊の著者でもあります

サプリメントの正体

田村忠司

全国のドクターが熱烈支持！サプリメント業界を知りつくした著者が本当に効くモノを徹底検証！

飲めば飲むほど、健康から遠ざかる!?



題名にビックリですが

サプリメントメーカーがこんな事を書いたら、デメリットになるんじゃないかと思ってしまうですが

株式会社ヘルシーパスは株主もお医者さん中心で

お医者さんが患者さんに提供する為の、質を重視した本物のサプリを製造することができそうです。

まず裏の成分表示と中身が違うケースが多く

毎年3月に東京都がチェックするそうです

半分以上に問題ありで

インターネット販売の98%に問題があったそうですから

驚きです。。。

(7年前に聞いた情報ですので、

現在は少し違うかもしれませんが)

その成分表示を取り締まる所がなくメーカー任せになっていることが怖いですね。

他の企業は利益優先ですから

成分表示は最低限見て、理解できる知識をつけたほうがいいし

安すぎるサプリはやめたほうがいいそうです

また、簡単に作るために添加物のひとつである乳糖が入っており

日本人成人の8割が乳糖を消化できない体質なため

それも問題だ、と仰ってました。

基本的には必須栄養素であるビタミンやミネラルの入った

サプリで十分とのこと

そしてブームの栄養素のサプリも控えた方がいいそうです

ベストはサプリを扱っている医者に相談することがいいのですが、

薬局などで第3種医薬品と書いてあるサプリを選んだほうがいいそうです。

サプリに興味のある方は、上記の本を参考にして下さいね。

最後にサプリの意義をおっしゃっていました

「栄養状態が悪いのが原因で具合が悪くなった時に、すばやく回復させる為の緊急避難措置」

「本来は欠乏している栄養状態を根本解決するには食習慣の見直しサプリは卒業すべきもの」

本質ですね！