

サプリメントとは？

サプリメントとは、食品として流通していて、特定の成分（ビタミン、ミネラル、DHAなど）を含む錠剤、カプセル、濃縮エキス状の製品です。通常の食品（飲料、ヨーグルト、ゼリーなど）ではありません。また医薬品でもありません。



栄養バランスがよい

脳の発達によい

身長が伸びる



といった情報を耳にすると、わが子にもサプリメントを与えてみようと思うかもしれません。実際に日本で幼児にサプリメントを与えている保護者の方は、約8～10%程度いると推定されています。サプリメントを与える前に、サプリメントとはどういうものか、幼児に与えても安全か、与えた後の子どもの将来の食生活への影響などをよく考えてみてください。

サプリメントを
安易に
飲ませないで！



答え合わせ

解説①

多くの場合、入手された情報の発信源はメーカーで、販売促進が目的です。メーカーは都合が悪い情報にはほとんど触れません。また、情報提供者には、専門家と称する人もいますが、その人が販売者側の立場にいないのかを確認しましょう。

解説②

「今の子どもは栄養が不足している」などと栄養に対する不安をおおる情報がありますが、根拠のない情報です。お子様の栄養が足りているか判断ができない場合は、自分で判断をせず、専門家に相談をするようにしましょう。

解説③

幼児期は、昔から食べてきた通常の食品（味・香り・容積があるもの）を食べることで、味覚や感覚が身につく大切な時期です。またサプリメントを長期間摂取した時の安全性は、大人でもわかっていません。

解説④

偏食を補うためにサプリメントを気軽に与えると、偏食を助長し、偏食を克服できません。大人になっても健全な食生活を送れず、生活習慣病のリスクが高まります。また、サプリメントの購入による出費と得られる効果を考えても、通常の食品のほうが優れています。

解説⑤

サプリメントは医薬品のように、徹底した品質管理がされていません。幼児が摂取した時の影響は評価されていません。また「天然・自然の成分」とアピールしている製品が必ずしも安全ではありません。

よって…クイズの答えは全部×です！

(厚生労働科学研究 H27-食品-指定-014として作成)

Challenge

中面の
クイズに
挑戦しよう！

幼児に サプリメント は必要ですか？

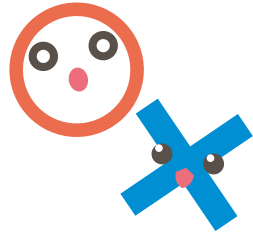


国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所情報センター

クイズ

サプリメント について 考えてみよう!

○か×で答えてね。



解答欄				
Q.1	Q.2	Q.3	Q.4	Q.5

※答えはこの面の裏側に記載されています。

Question 1

サプリメントの効果などの情報は、専門家が発信しているので信用できます。

Question 2

最近の子どもは栄養不足なので、サプリメントで栄養を補うとよいでしょう。

Question 3

サプリメントを子どもに与えても、悪い影響はありません。

Question 4

子どもの好き嫌いには、サプリメントの利用が効果的です。

Question 5

サプリメントは医薬品と同じように作られているので、安全です。



ヒント 考えてみよう

5つのポイント!

Point

1

その情報は誰が出しているの？
情報の発信源を考えてみましょう。

Point

2

本当に栄養不足？
栄養不足かどうかを、自分で判断してもいいのでしょうか？

Point

3

通常の食品とサプリメント、
どちらが安全？
通常の食品には、サプリメントにはない味・香り・容積があります。

Point

4

メリットとデメリットは？
サプリメントは気軽に与えることができますが、それで偏食を克服することはできるのでしょうか？

Point

5

サプリメントの形状は医薬品と似ていますが、その品質管理は医薬品のように徹底されていません。

サプリメントの詳しい情報は、国立健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」へ

「健康食品 安全性」を検索。 <https://hfnet.nih.go.jp/>