

論文タイトル：Personal behaviors including food consumption and mineral supplement use among Japanese adults: a secondary analysis from the National Health and Nutrition Survey, 2003-2010.

論文著者：Sato Y, 他

論文掲載誌：Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. 25: 385-392.

サプリメントは、通常の食事で不足しがちな栄養素を補うために有効です。しかし、特定の栄養素が高密度に含まれるため、過剰症を引き起こす可能性があることに注意が必要です。

この研究は、日本におけるサプリメント利用の課題を特定し、利用方法の改善を目指すために、2003-2010年のいずれかの年に国民健康・栄養調査に参加した20-59歳の男女16,275名を対象に、サプリメント（カルシウムまたは鉄）利用者と非利用者の食事摂取量を比較しています。

調査方法

食事摂取量とサプリメント利用の有無は、1日間の食事記録で調べました。

●食事摂取量

11 食品群（米飯、大豆製品、茶、野菜類、果物類、きのこ類、海藻類、魚介類、肉類、乳製品、油脂類）と、2 栄養素（カルシウム、鉄）の1日当たりの摂取量（サプリメントからの摂取量は除く）を調べました。各食品群・栄養素について、摂取量が少ない順に対象者を並べ、低摂取群（少ない方から25%の人）、中摂取群（少ない方から25～75%の人）、高摂取群（少ない方から75～100%の人）の3グループに分けました。

●サプリメント利用の有無

1日間の食事記録で、カルシウムまたは鉄のサプリメント摂取を記録した者をサプリメント利用者とししました。なお、この研究におけるサプリメントの定義は、「ビタミン・ミネラルを含む顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品」とされました。

結果

●サプリメントの利用者数ならびにサプリメント利用者の特徴

対象者16,275名のうち、カルシウムサプリメントの利用者は336名（2.1%）、鉄サプリメントの利用者は221名（1.4%）でした。

サプリメント利用者には、次の特徴がみられました（非利用者と比べた結果）。

＜サプリメント利用者の特徴＞

※詳細は、文献をご確認ください。
—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

女性が多い、関東や首都圏に住んでいる者が多い、単身世帯の者が多い、平均年齢が高い、運動習慣を持つものが多い、非喫煙者が多い、身長・体重・体格指数（BMI）が小さい

●食事摂取量とカルシウムサプリメントの利用

食品由来のカルシウムを多く摂取している人たちのほうが、そうでない人に比べてカルシウムサプリメントを利用している割合が高いことが示されました。食品群の摂取量別にみると、茶、野菜類、海藻類、果物類のそれぞれを多く摂取している人たちのほうが、少ない人に比べてカルシウムサプリメントの利用割合が高いことが示されました。一方で、魚介類の摂取が少ない人たちのほうが、多い人と比較してカルシウムサプリメントの利用が多く見られました。

●食事摂取量と鉄サプリメントの利用

食品由来の鉄の摂取量と鉄サプリメント利用の有無に関連はありませんでした。食品群の摂取量でみると、鉄サプリメントの利用者は海藻類を多く摂取している人たちのほうが少ない人に比べて多く、果物類の摂取が少ない人たちでは多い人よりも鉄サプリメント利用が少ないことが示されました。

まとめ

カルシウムまたは鉄のサプリメントを利用している方は、概して健康的な生活習慣（運動習慣がある、喫煙をしない）やよりよい食事（野菜、海藻類、果物の摂取量が多い）を実践しており、健康意識が高いことが示唆されました。

カルシウムに関しては、サプリメントではない食品由来のカルシウム摂取量が多い集団でサプリメント利用者が多いことが示されました。サプリメントは、通常の食事に栄養素の摂取を補う意味で用いられることを目的としています。逆をいえば、普段の食事で十分な栄養素摂取量を満たしているならば、サプリメントを利用する必要はありません。（この場合、むしろサプリメントによる栄養素の過剰摂取に注意が必要です。）

サプリメントの利用を検討する場合、まずはご自身の普段の食事摂取量を把握することが重要です。「どの栄養素をどれだけ摂れているのか」をご自身で調べるのが難しい場合は、ぜひ管理栄養士に相談してみてください。