隠れた不調にも、自覚ある症状にも効果アリ。女子に最適な、正しいサプリの利用法。

体調が優れないけど病院に行くほどでもない…、なんとなくだるい…という人は、まずはサプリメントを習慣にすることから始めてみては？自分に合ったサプリ探しのヒントや正しい摂りかた、上手にサプリと付き合う方法をわかりやすくガイドします。

イマドキのサプリは長寿にも効く!?

健康や美を保つために必要不可欠な栄養成分も、生活スタイルによってはきちんと摂ることはなかなか難しい…。そんなときに頼りにしたいのがサプリ！でも、サプリさえ摂っていれば、それだけで健康でいられるわけではないという。

「健康を保つためにはバランスのいい食生活が大前提ですが、忙しい現代人は、食事だけでは不足しがちな栄養成分をサプリメントで補うのも有効な手段です。ただしサプリメントはあくまで補助剤ということを認識して」（銀座小町クリニック・萩島基子先生）

最近では新成分も続々登場。「遺伝子の修復を助けるというAC-11や長寿遺伝子に作用するレスベラトロールが、アンチエイジング成分として注目されています」（萩島先生）

また、毎月のツラいPMSに悩んでいるなら、こんな成分も。「チェストツリーやγ-リノレン酸を多く含む月見草油は、PMSの症状をサポートするといわれ、女性には嬉しい成分です」（ケンコーコム・三宅鈴実さん）

効果も望める半面、体に取り入れるものなので選ぶ際は慎重さも大事。自分との相性をじっくりと見極めて。

「ほとんどの商品は1本（袋）1か月分。まずは1本摂りきって様子を見て、そこで不快感や違和感がなければ、体のサイクルが変わる3か月間は続けてみてください」（衣理クリニック表参道・片桐衣理先生）

いちばん気をつけたいのは、三食なるべく怠らないこと&規則正しい生活を送りつつ体調管理を万全にすること。

「サプリを摂る上で忘れてはならないのが、サプリだけに頼らず、なるべく適度な運動や休養、良質な睡眠を心がけること。サプリを上手に生活に取り入れましょう」（片桐先生）

お話を伺った方々

片桐衣理 先生
衣理クリニック表参道院長。美容皮膚科・内科医。日本内科学会・日本抗加齢医学会評議員。美と健康の両立を目指す治療で厚い信頼を得ている。

CHECK!

あなたの体はサプリを求めている?!

「体のベースとなる栄養成分・ビタミン、ミネラルが整っていないと、内臓器官が効率よく働きません」（片桐先生）。なんとなく不調だったり、疲れやすい人はビタミン・ミネラル不足で代謝に異常をきたしている可能性大！

- □ ちゃんと睡眠をとっていても日中眠くなることが多い。
- □ 昔と比べて疲れが取れにくくなった。
- □ 肌荒れ、口内炎に悩んでいる。
- □ 飲み会が多くてアルコール、揚げ物を食べることが多い…。
- □ お菓子でお腹一杯に…、ゴハンがなおざり。
- □ ダイエット中でまともな食事は摂っていない。
- □ 職場の対人関係でストレスが多い。
- □ 最近恋がうまくいかず、憂鬱。

ひとつでもあてはまれば…まずは…

MULTIPLE VITAMIN

体の基礎となる栄養成分軍団！

健康な体を支える代謝機能を整えるためにも摂っておきたいビタミン&ミネラル。栄養の吸収が高まるという、バイオペリンやマルチミネラル配合のものを選んで。さらに、「ミネラルにはメンタル面を安定させる効果も」（片桐先生）。左ページから紹介するサプリの土台作りにも◎。



右から、マルチビタミン200粒（約100日分）¥2,835（ドクターシーラボ☎0120・371・217） ネイチャーメイド マルチビタミン&ミネラル100粒（約50日分）¥1,764（大塚製薬☎0120・550708）

女子の不調にアプローチ！

お悩み別サプリのすすめ。

体に入れるものだから、ちゃんとした知識を。初心者でも安心の正しい摂りかた＆おすすめサプリガイド。

悩み2

仕事の付き合いで外食が多くて体重が激増！運動する時間がないけど、すっきりしたい！

（25歳・営業）

努力いらずのダイエットが叶うかも?!

「L-カルニチンといったエネルギーのもとになる成分を摂って、脂肪を燃焼させましょう」（片桐先生）。L-カルニチンなどで基礎代謝をさらに高めることに着目した「パーフェクトスリムα」や体脂肪に働きかける「フォースコリー」は、軽い運動を合わせればダイエットの効率がぐっと上がる。一方、空腹感を感じにくくさせることに注目した「アロニア」は特別な運動不要。自律神経を活発にする作用で脂肪燃焼を狙う。



悩み1

毎朝、起きるのがツラすぎる！すっきり起きるには？

（27歳・営業）



天然素材＆酵素。超自然派サプリメント。

「寝起きが悪い人は代謝の異常が原因かもしれません。新鮮な野菜や果物に含まれる酵素でまずは体質改善をしましょう」（片桐先生）。その酵素と自然素材を詰め込んだのが「ピュアシナジー」。オーガニック＋野生の果物、海藻、きのこ類、葉野菜をはじめとした52種類もの植物の栄養分が手軽に摂れる。天然の状態を極力保つ加工法で、デリケートな酵素もしっかり含有。心身の正常化をサポートし、本来の健康な体へと導いてくれる。

悩み3

季節の変わり目、毎度毎度鼻がぐずついて肌もボロボロ。なんとかならない？

（32歳・事務）

免疫力向上で心と体に作用。

「乳酸菌は腸内で悪玉菌や有害物質を減少させたりするので免疫力アップに繋がるといわれています」（萩島先生）。「アレルケア」の主要成分はL-92乳酸菌。ほのかに甘く、そのまま噛んで食べられるのも嬉しい。「ビオクイーン アドバージ」は、栄養満点な最高品質のローヤルゼリーに、ポジティブな気持ちへの手助けをするハマナスエキスなどをプラス。元気な心を取り戻して、免疫力をググッと上げれば季節の変わり目もなんのその！



サプリの飲み方Q&A①



Q 量をいっぱい摂ったら摂っただけ健康になれる？

A 摂りすぎると逆効果になることも…。量は用法通りが鉄則。

成分の種類によっては体調不良の要因に。

「ビタミンCなどの水溶性成分は、過剰に摂取するとお腹がゆるくなることも。ビタミンEなどの脂溶性成分は体内に蓄積して体に悪影響を及ぼす可能性があります」（片桐先生）

「厚生労働省で摂取量上限を定められている成分もあるので、よく確認してください」（萩島先生）

私の不調解消法！

足の疲れがひどいときは、「フットインリフレ」というフットマッサージャーを愛用。ヒーターが搭載されていて、足元を温めながらのマッサージが気持ちいい！　冷え症も改善されました。（25歳・ネイリスト）

カギは貧血。ヘム鉄摂取で改善へ。

意外なことに、片頭痛をはじめ女性の全般的な悩みは鉄分不足の貧血からきていることが多いのだそう。「女性は毎月生理があるので、慢性的に貧血な場合も少なくありません。鉄分は、体内での吸収がいいヘム鉄をおすすめします。血液検査で正常値の人も生理前から終わるまでの期間だけでも摂っておくと、貧血による生理後の不調も抑えられますよ」（片桐先生）。赤血球の形成に必要なビタミンB_{12}と葉酸を配合の商品も。

右から、ヘルシーパス ヘム鉄90カプセル（30〜90日分）¥4,725（衣理クリニック表参道☎03-5786-0700）／ディアナチュラ ヘム鉄

悩み4

昔から片頭痛に悩んでいます。

薬には頼りたくないし、サプリで体質改善できませんか？

（27歳・研究職）



サプリの飲み方Q&A②



Q 組み合わせちゃダメな成分ってありますか？

A 配合成分をきちんと確認して、重複を避けて摂るべし。

「過剰摂取を避けるために、数種類を併用するときは、内容がかぶらないものを選んで。特にマルチビタミンやミネラルなど成分の配合数が多いときは気をつけてください」（片桐先生）

「逆にヘム鉄とビタミンC、カルシウムとビタミンDは一緒に、ビタミンB群はまとめて摂ると相乗効果や吸収アップが見込めます」（荻島先生）

悩み5

パソコンと向き合ってばかりで肩こりがヒドいんです。

肩こりと無縁な体になりたい！

（29歳・事務）

サプリの飲み方Q&A③



Q 絶対お水と一緒に摂らなきゃダメ？

A お水以外の飲み物と摂ると吸収が悪くなる！

せっかくサプリを摂っても、ちゃんと吸収されなければ意味がない…！

「成分の吸収を安定させるためには、かならずお水で飲んでください」（荻島先生）

「たとえば、ヘム鉄はタンニンを含むお茶やカフェインが入っているコーヒーと合わせると、吸収が悪くなります」（片桐先生）

血行促進で血巡りのいい体を目指して。

「まずは血巡りを整えることが大事。肩こりは血液の循環に問題がある場合が多いので」（荻島先生）。血行促進に有用とされるフラバンジェノールやヘスペリジンを配合したサプリメントでとことん巡りを促して。「柑橘類に多く含まれるヘスペリジンはビタミンCの吸収を助けるため、血管壁を丈夫にするといわれています。体を温めるといわれている生姜も、最近では様々な飲み物などにも配合されていて不動の人気成分です」（三宅さん）



悩み6

30歳になってから
二日酔いや疲れがぬけにくい…。

20代の元気を取り戻すには？

（31歳・出版）



サプリの飲み方Q&A④



Q サプリを摂るのにベストなタイミングって？

A 朝・昼・夜、時間帯は問わず、食後30分以内に摂るのがベスト。

「食べ物が胃にあるあいだのほうが胃酸の影響が少なく、ほかの栄養分と一緒に吸収されやすいので、なるべく食後30分以内に摂取しましょう」（片桐先生）

ただ、成分によってはまれに例外も。「使用法をきちんと確認した上で摂りましょう」（荻島先生）

DNAを若返らせる!? 注目の新成分も。

基礎代謝の向上から疲労回復にも一役買うと名高いプラセンタは相変わらず人気。「最近注目のすごい成分はAC-11。活性酸素などによって傷ついたDNAの修復を促進する結果、繊維芽細胞の活性化を介してコラーゲン産生増加が認められています」（荻島先生）。「ポリフェノールの一種・レスベラトロールは、長寿と密接な関わりがあるといわれる遺伝子を活性化させる成分として注目の的に」（三宅さん）。内側から若さを取り戻して！

悩み7

生理前のイライラ、むくみ、頭痛…

毎月のツラいPMS、どうにかしたい！

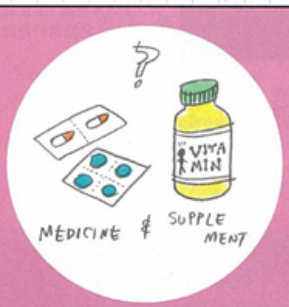
（28歳・営業）



ハーブでホルモンバランスを優しく調整。

PMSの緩和を求めるならホルモンバランスを整えると人気の、植物由来サプリを。イブニングプリムローズ（＝月見草）に含まれるγリノレン酸は鎮痛、顎ラインのニキビ予防にアプローチ。生理前の頭痛や肌荒れ対策として期待できそう。そしてドイツで医薬品として使用されているチェストツリーは「イライラを抑えるカルシウム、代謝の異常を整えるビタミンB_6を配合しているので、PMS全般に効果的といわれています」（荻島先生）。

サプリの飲み方Q&A⑤



Q 薬と一緒に摂ってもいいもの？

A 薬の使用上の注意に従うべし。

「基本的には大丈夫。ただ、処方されている薬や治療方針、疾患によるので、主治医と相談してください」（片桐先生）

一例として、甲状腺の機能疾患の患者さんにはヨード類が不適切、ということが。お医者さんにかかっていなくても、市販のアレルギー剤など常用している薬がある人は念のため確認を。

私の不調解消法！

肌の不調が気になるなら、美肌薬膳鍋がおすすめ。体にいい生薬がたっぷり入っているので、スープまで残さず飲み干しちゃいます。すると、体の芯までぽかぽかに。野菜も摂れるので、便秘も解消！（28歳・広報）