

出前講座報告書

実施日時	2026年3月13日 10:00～11:00	主催者名	津軽みらい農協 黒石支店
講師名	大川誠也	会場名	津軽みらい農協黒石支店
テーマ	健康食品の選び方、お薬の飲み方		
参加人数	30人	報告者	大川誠也

【講座内容】

1. サプリメント利用の現状

日本人の利用率:男性 21.7%、女性 28.3%、一度でも使ったことがある人は約 8割

2. サプリメントの種類

ベースサプリ:ビタミン・ミネラル・アミノ酸など基本栄養、ヘルスサプリ:美容・健康維持(イソフラボン、セサミンなど)、オプションサプリ:体調改善目的(ウコン、ブルーベリーなど)

3. 国の保健機能食品制度

特定保健用食品(トクホ):国の審査あり、機能性表示食品:国へ届出のみ、栄養機能食品:ビタミン 12種・ミネラル 5種

4. トクホの主な効果例

お腹の調子を整える(乳酸菌、オリゴ糖)、コレステロール対策(キトサンなど)、食後血糖値の上昇を抑える(難消化性デキストリンなど)、血圧が高めの方向け(各種ペプチド)、歯の健康維持(キシリトールなど)、脂肪の吸収を抑える(ポリフェノール類)、カルシウム吸収促進(CPP)、骨の健康維持(イソフラボン、カルシウム)

5. 注意が必要な飲み合わせ

納豆×ワーファリン(ワーファリンの効果を弱めるため併用不可) マルチミネラル×抗生物質(鉄・亜鉛・カルシウムが抗生物質の吸収を阻害) イチョウ葉エキス(血液サラサラ作用→ワーファリン作用増強の可能性) ビタミンD(カルシウム吸収を助ける)

6. 認知機能に関する話題

ヤマブシタケ:神経成長促進の可能性、ビフィズス菌:記憶維持の可能性、DHA・アスタキサンチンなども研究中

7. サプリを選ぶときのポイント

宣伝文句に注意、個人の体験談だけでは信頼できない、「医師・博士推薦」=効果があるとは限らない、「最大量配合」=効くとは限らない、科学的根拠(エビデンス)を確認

8. まとめ

サプリは不足分を補う目的で、病気を治すものではない、薬との飲み合わせ注意、情報に惑わされず薬剤師に相談

【質問等】

・納豆は丸とひきわりどっちが良い? バナナは足が攣らない? ヒアルロン酸はヒザが良くなる?

<気づいたことや今後の教訓など>

