

【サプリメントのほんとうとウソ】

まえがき

日本では、1990年頃から人々の健康意識の高まりやテレビ番組での紹介によって、サプリメント（正式にはダイエタリーサプリメント）に対する関心が高まってきました。

現在、薬局や通信販売においてきわめて多くのサプリメント（栄養補助食品・健康補助食品）が販売されています。若い健康な人々は、通常の生活においてはサプリメントにあまり注意を払っていないと思いますが、運動などでからだを鍛えようと思いついたときや、老化などによってからだに違和感を感じると健康をより強く意識し、サプリメントに対する関心も高まるようになると思われま

す。厚生労働省のホームページに掲載されている調査結果によれば、調査対象者の3～4割の人々がサプリメントを使用していることが報告されており、日本人のサプリメントに対する関心の高さがわかります。しかし、これらのサプリメントを使用している人々のうち1～2割は、少なからずその使用の安全性に不安をもちながら使用している実態も報告されています。

“実際にサプリメントは効くのだろうか？”この漠然とした疑問をもちつつもサプリメントを試すことになると思われま

すが、明らかに科学的に証明された正しい情報が不足した状態でのサプリメントの使用になっているようです。以上のような日本の人々の状況を少しでも改善したいと考え、本書の編集に取りかかりました。この本を参考書または豆辞典的にご使用いただき、各種のサプリメントに関する科学的エビデンスに基づいた情報を入手していただければ、本書の編集者としてこの上もない喜びであります。

本書が、皆様のお役に立つことを切に願って止みません。

2013年5月

下村 吉治