

本当に栄養不足!?

お子さんにサプリメントを与える前に、まず、下に挙げる「5つのポイント」をしっかり確認して、本当に必要かを考えましょう!

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。医薬品でもありません。



1 品質は大丈夫?

- ・サプリメントはあくまで食品
- ・医薬品のような徹底した品質管理はされていない
- ・製品の中には安全性が確保できていない粗悪品もある



医薬品と違い、製品の品質はバラバラ

製品中には有害成分も濃縮されている可能性がある上に、実際に幼児に対して、製品としての安全性を検証したものはありません。製品に利用されている原材料の品質は一定とは言えず、しかも複数の原材料から調製されていることを理解してください。

2 本当に栄養不足?

- ・サプリメントは不足した成分を補給するもの
- ・栄養素以外の成分について、人における有効な摂取量、安全な摂取量の範囲がわかっていない



本当に栄養不足なのかしっかり確認を

栄養素以外の成分については、人における有効な摂取量、安全な摂取量の範囲がわかっていないことも理解してください。栄養素の摂取不足が心配な場合は、まず保健医療の専門職(医師、薬剤師、栄養士・管理栄養士、保健師等)に相談しましょう。

3 メリットとデメリットは?

- ・偏食が気になるという理由で与えたら一生偏食が克服できないのでは?
- ・サプリメント購入費用と得られる効果は一致しないのでは?



与えた時のメリット・デメリットの熟慮を

一つの食材が食べられないからという理由ですぐに栄養不足になることはありません。サプリメントを与えることは子どもの偏食を助長し、大人になってからも健全な食生活を送れず、生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。

4 情報は誰から出ている?

- ・販売促進目的で提供される情報のほとんどはメーカーから
- ・すべての人に安全な食品なのか、望まない影響は出ないのかなどがわからない



情報の出所をしっかりと確認しましょう

すべての人に安全な食品はなく、利用する人や利用方法によっては望まない影響が出ます。情報提供者には「専門家」と称する方もいますが、販売者側の立場なのかを確認し、提供された情報をうのみにして幼児にサプリメントを与えるのはやめましょう。

5 通常の食品より安全?

- ・幼児がサプリメントを摂取したことによる有効性・安全性はほとんど検証できていない
- ・幼児期は食べ物による味覚・感覚を身につける重要な時期



今まで食べてきた通常の食品のほうが安全

摂取経験が浅いサプリメントを幼児に与える必要はありません。通常の食品を食べることは、栄養補給や体調調節だけではなく、味や色合いから精神的な満足感も与えてくれます。また、いろいろな食品を食べるほうが安全で、費用対効果も優れています。

本当に栄養不足!?

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・栄養研究所食品保健機能研究部

サプリメントを与える前に

