

幼児にサプリメントは必要ですか？

「身長が伸びる」「栄養バランスが良い」「脳の発達に良い」といった情報を耳にすると、我が子にもサプリメントを与えてみようと思われるかもしれません。実際に、日本で幼児にサプリメントを与えている保護者の方は約8~10%程度いると推定されています。その際、サプリメントとはどんなものなのか、幼児に与えても安全なのか、などを正しく理解していなければ、良いと思って行ったことが悪い結果になってしまうこともあります。大切なお子様にサプリメントを与える前に、下に挙げた5つのポイントをしっかり確認してください。

(注) 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。また、医薬品でもありません。

サプリメントを与える前にチェックしたい5つのポイント

1 品質は大丈夫？

サプリメントは医薬品のような徹底した品質管理がされていません。医薬品のような形状であっても、その品質管理はあくまで食品レベルで、幼児が摂取したときの影響は評価されていません。

2 本当に栄養不足？

栄養不足に対する不安を煽る情報がありますが、多くの幼児が栄養不足であるという根拠はありません。栄養が足りているか判断ができなければ、自分で判断せずに保健医療の専門職に相談してください。



3 メリットとデメリットは？

サプリメントの利用にはメリットだけでなく、デメリットもあります。偏食を補うためにサプリメントを気軽に与えると、子どもは一生偏食を克服することができません。また、サプリメントの購入による出費と得られる効果を考えても、通常食品の方が優れています。



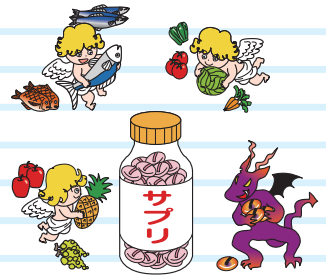
4 その情報は誰が出している？

多くの場合、入手された情報の発信源はメーカーで、販売促進を目的としています。メーカーは、都合が悪い情報は出しにくい状況を考え、提供されている情報を鵜呑みにしないようにしましょう。

5 通常の食品とサプリメント、どちらが安全？

昔から食べてきた通常の食品(味・香・容積があるもの)を摂取する方が安全です。サプリメントを長期間摂取した時の安全性と有効性は大人でも明確になっていません。

1 医薬品と違い、製品の品質はバラバラです



サプリメントはあくまで食品として製造されており、医薬品のような徹底した品質管理がされていません。製品中に特定の有効成分が濃縮されていても、同時に有害成分も濃縮されている可能性があります。製品の中には、安全性が確保できていない粗悪品もあります。

子ども用を標榜したサプリメントであっても、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。ほとんどの製品は、有効成分についての一般的な情報を引用していますが、その情報が実際に摂取する製品に当てはまるわけではありません。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。「天然・自然の成分」と安全をアピールしている製品が安全とは言えないことも理解してください。

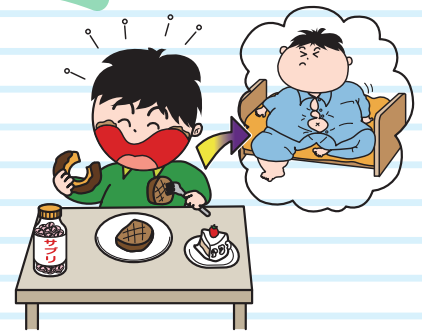
また、幼児は摂取した物の影響を受けやすく、単に大人を小さくした者ではありません。保護者自身が摂取しているサプリメントが安全だと解釈して幼児に与えることはやめてください。幼児がサプリメントを摂取したときの影響はほとんどわかっていません。

2 本当に栄養不足か確認してみてください

「今の子どもは栄養が不足している」などと、サプリメントの必要性を強調した情報が出されていますが、その根拠はほとんどありません。サプリメントは不足している成分を補給するものであり、摂取不足の判断もできない状態で安易に利用することは、無駄な利用や健康被害につながります。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。一部のお子さんで栄養素の摂取不足が心配される可能性は否定できません。そのような場合は、自己判断せず、先ず保健医療の専門職（医師、薬剤師、栄養士・管理栄養士、保健師の方）に相談し、さらに問題があれば、かかりつけのお医者さんと相談して対処してください。

3 与えた時のメリットとデメリットを熟慮しましょう

「子どもの偏食が気になる」という理由で安易にサプリメントを与えてしまうと、おさんは一生偏食を克服することができません。ひとつの食材が食べられないからといって、それだけ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おくれなくなり、生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また、サプリメントの購入による出費と得られる効果を考えても、通常食品の方が優れています。



4 情報は誰が出しているか確認しましょう

インターネット等から提供されている情報は、ほとんどがメーカーから提供されたものです。つまり、販売促進目的に提供されている情報ですから、当然、良いという内容のみで、サプリメントを摂取することによる望まない影響については、ほとんど触れられていません。全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（例えば、アレルギー）がでます。インターネットや書籍等からの情報提供者の中には、専門家と称する方もいます。そのような方が販売者側の立場にいるかどうかチェックしてください。情報提供者がどのような人であるかを考えずに、提供された情報を鵜呑みにして、幼児にサプリメントを安易に与えることはやめてください。

5 昔から食べてきた通常の商品の方が安全です

新しいものが気になるとは思いますが、新しいことは十分に検証できていません。幼児が食べられる食品はいろいろあり、摂取経験が浅いサプリメントを、あえて幼児に与える必要はないと言ってもよいでしょう。通常の食品を食べることは、栄養補給や体調調節だけでなく、味や色合いから精神的な満足感も与えてくれます。幼児期は、そのような食べ物による味覚・感覚を身につける重要な時期にあります。昔から食べてきたいろいろな食品を摂取する方が、安全で、費用対効果（購入する費用と得られる効果）も優れています。人がサプリメントを使い始めた歴史は極めて浅く、その有効性・安全性はほとんど検証できていません。例えば、ビタミンやミネラルのサプリメントを長期間摂取した際の安全性や有効性は、大人でも明確にはなっていません。普段の食事に留意している方が、さらに健康になるうとの思いからビタミンのサプリメントを継続して利用すると、健康に良くなかったという結果も出てきています。大人でもこのような状況です。ましてやビタミンやミネラル以外の成分を含むサプリメントを、幼児に長期間与えた時の安全性や有効性は検証されていません。