

## 健康寿命を延ばすためのサプリメントの始め方

### 1. 健康寿命とは

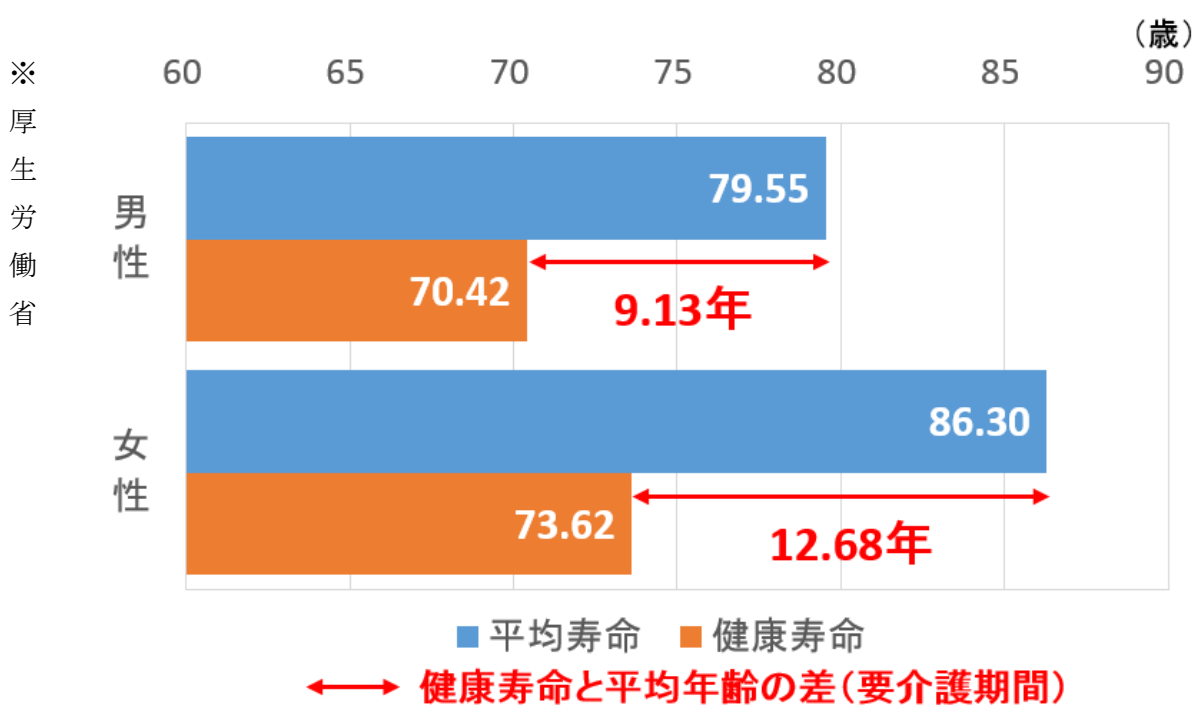
近年メディア等で「健康寿命」という言葉が多く聞かれるようになりました。

健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活を送れる期間」のことをいいます。

2014年に行われた調査（※1）では、40歳以上の男女の74%が健康寿命を延ばしたいと答えていることから、その注目度はとても高く、そして将来への不安も大きいと思われます。

2010年時点で、日本人の平均寿命と健康寿命の差は、約11年となっています。（男性9.13年、女性12.68年）11年も寝たきりと考えると、ぞっとしますね。

【図1】平均寿命と健康寿命のグラフ



『健康日本21（第二次）』

2015年初めて日本の人口が減少に転じ、少子高齢化社会がますます加速していく中、今後医療費負担の増加は間違いないと言われており、老後生活の不安材料となっています。

今後、老後を安心して暮らしていくためには、資金の蓄えと合わせて、以下に健康寿命を延ばすかがポイントとなっています。

（※1）2014年ライフメディア リサーチバンク調べ（40歳以上の既婚男女 1200名対象）

### 2. 健康寿命を延ばすために

具体的に健康寿命を延ばすためには、どうすればいいのでしょうか？

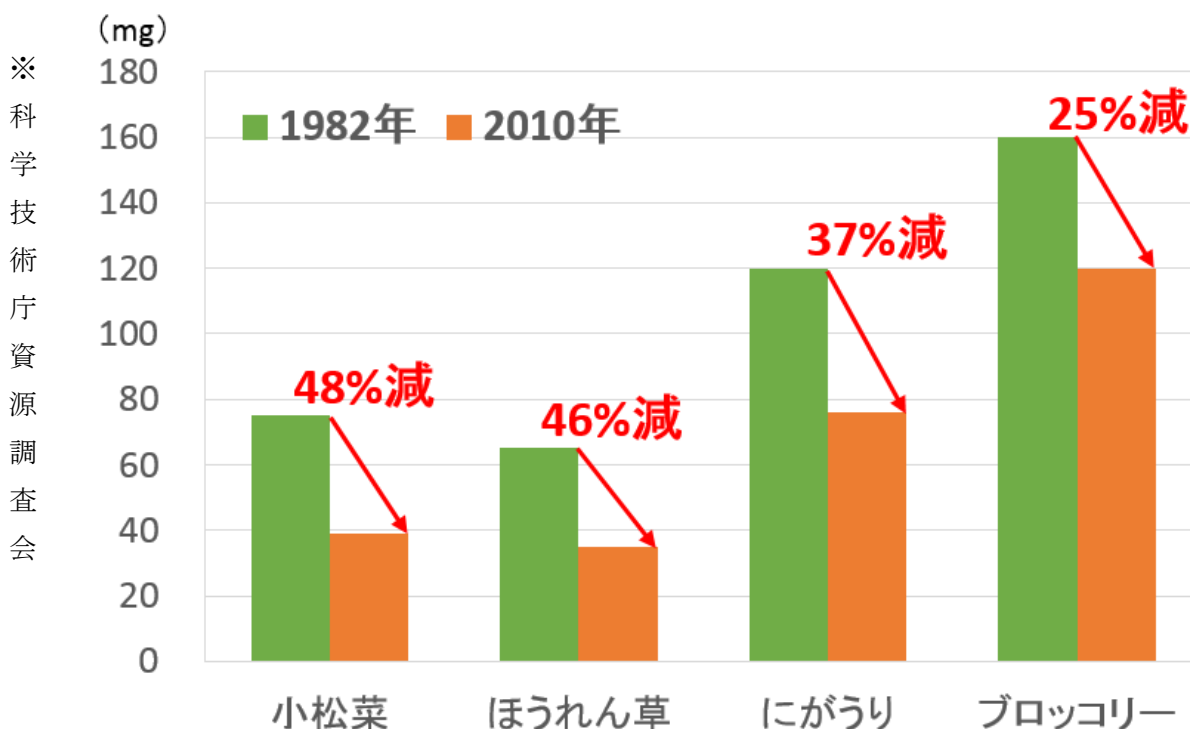
介護が必要な状態になってしまう要因としては、ロコモティブシンドローム（運動器の障害により要介護のリスクが高くなること）や認知症など色々とありますが、共通して大切なことは「①

バランスの良い食事 ②適度な運動」と言われています。

①バランスの良い食事については、外食が多く肉食が中心の現代の食生活では、栄養をバランスよく摂ることがとても難しくなっています。

更に、促成栽培や土壌のやせなどにより野菜自体の栄養が減少傾向にあり、体内では作れないビタミン・ミネラル不足が、日本全体で問題になってきています。

【図2】野菜のビタミンC含有量（100g中）変化のグラフ



『四訂日本食品標準成分表』『五訂日本食品標準成分表』

ビタミン・ミネラルが不足すると、代謝が悪くなり太りやすくなるなど、身体に様々な悪影響が出てきます。

更に、老化や様々な病気の原因である活性酸素を体内から除去する力「抗酸化力」が落ちてしまいます。

癌や動脈硬化をはじめ、病気の90%は活性酸素が原因とも言われているのです。

日本国民の健康状態の悪化という状況を改善するため、2015年4月、安倍内閣「アベノミクス 第三の矢」の政策の一つとして導入されたのが、機能性表示食品制度です。

国民のサプリメント活用を促進するために、企業が科学的根拠に基づいた効果を食品に表示できるようになるというものです。

この制度は、サプリメント市場で先をいくアメリカのDSHEA（栄養補助食品教育法）を参考に作られた制度です。

アメリカでは、日本に比べて病気になった際の医療費の負担が大きく、病気にならないように「食事+サプリメント」で健康を維持するという考え方が、広く社会に浸透しています。

健康寿命を延ばすためには、適度な運動と合わせて、毎日の食事とサプリメントでバランス良く栄養を摂り、抗酸化力を上げることが大切なのです。

### 3. サプリメントの選び方

サプリメントといっても、多くの企業が様々な種類のサプリメントを発売していますが、市場のサプリメントは大きく2つのグループに分けることができます。

#### 1. 目的別サプリメント

コレステロールを下げたい、関節の痛みを和らげたい、などの目的の部位に効果のあるサプリメントです。

機能性表示食品制度の導入により、科学的根拠に基づいた様々な種類の機能性サプリメントが多く発売されており、市場を賑わせています。

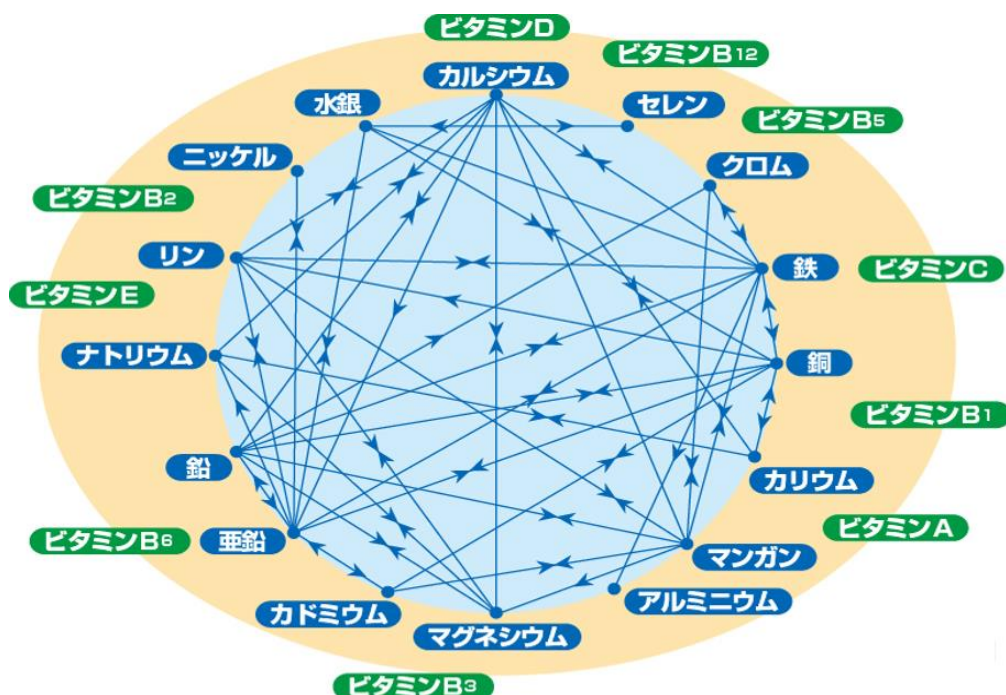
#### 2. ベースサプリメント

日々の食生活では不足しがちなビタミンやミネラルなどの様々な栄養素が含まれる物です。毎日の食事と一緒に摂ることで、栄養バランスを整え、健康の土台づくりをしてくれます。アメリカでは、このベースサプリメントが主流となっており、栄養を補うという意味で、ベースサプリメントは本来のサプリメント (supplement) に一番近いかもしれません。

結局どれを飲めばいいの？という話ですが、オススメはビタミン・ミネラルなどの不足しがちな栄養素をまとめて採れるベースサプリメントです。

ポイントは、ビタミンとミネラルは単体ではなくチームで働くということです。図のように、ビタミンとミネラルは非常に複雑な相互関係で働いており、1つの栄養素だけたくさん摂っても上手く働いてくれないのです。

【図3 ビタミン・ミネラルの相互作用】



今日の食事に何の栄養素が足りてないか、なんて普通の人は計算しませんよね…。

そこで便利なのが、必要なビタミン・ミネラルが全て含まれているベースサプリメントなのです。

目的別サプリメントを複数摂っていると、気づかないうちに特定の栄養素を採り過ぎてしまうことがあります。

ビタミンAやナトリウムなど、摂り過ぎると逆に身体に悪影響が出る物もあるので、注意が必要です。

ベースサプリメントは、毎日の食事に1つプラスするだけで、簡単に栄養バランスを整えてくれます。

続けることで、身体の「抗酸化力」を上げ、病気にかかりにくい身体をつくり、最終的には健康寿命を延ばす手助けをしてくれるのです。

#### 4. 始めるならベースサプリメントから

長く元気でいるためにサプリメントを始めるなら、身体に必要なビタミン・ミネラルがまとめて摂れるベースサプリメントがオススメです。

ベースサプリメント1つで、身体の栄養バランスを整え、老化や様々な病気の原因である活性酸素を除去する力「抗酸化力」を上げて、日々の健康の手助けをしてくれます。

どのベースサプリメントを選ぶか悩まれた方は、とりあえずなるべく成分の種類が多い物を選びましょう。(箱の裏面に成分表が書いてあります) ビタミンとミネラルはチームで働くからです。

更に抗酸化力を高めるために、ビタミン・ミネラルに加えて、第七の栄養素「ファイトケミカル」と呼ばれるポリフェノールやカロテノイド等の高い抗酸化力を持つ栄養素が配合されたベースサプリメントがお勧めです。

どこに効くとは言えませんが、飲み続けていくうちに不調と感じていた部分が、何か良くなったなと感じてくると思います。

(もちろん病気レベルの不調は、すぐ病院にいきましょう！)

薬のように即効性はありませんので、効果を実感するにはある程度の時間は必要です。だいたい3カ月から半年くらいで効果を実感する方が多いですね。

食卓やオフィスなどに置いて、食事のタイミングなどライフスタイルに合わせて飲む習慣をつけることが大切です。

栄養バランスを整えて身体の抗酸化力を高め、健康寿命を延ばすために、適度な運動と合わせて、サプリメントを始めてみてはいかがでしょうか？