

# 健康 ぷらざ

## 本当に必要？ 子ども向けサプリメント

指導：日本栄養士会 専務理事 迫 和子

企画：  
日本医師会

No. 500

### 子どもにサプリメントを与える親が増加

近年、子ども向けや子どもでも利用できる」と宣伝しているサプリメント(錠剤、カプセル、粉末、抽出エキスなど)が数多く出回っています。国立健康・栄養研究所によると、就学前の幼児の約15%がサプリメントを利用しているという調査結果が出ています(平成21年発表)。

こういった製品が本当に必要かどうか、安全かどうかは実はわかっていません。なぜなら、特定保健用食品などの保健機能食品と違い、安全性や有効性について客観的に評価されていない

ものがほとんどだからです。特に錠剤やカプセルタイプ、

複数のサプリメントを利用している場合には、過剰摂取による害も懸念されます。

体がまだでき上がっていない子どもたちが日々体内に摂り込んでいくものであるにもかかわらず、安全性や有効性がはっきりしないサプリメントを信頼して、本当によいのでしょうか？



### バランスのよい食事を基本に

成長期の子どもたちの食生活の基本ルールは、次の3つです。

- 1 3食をきちんと食べる。  
特に朝食はしっかり食べる。
- 2 食事の基本は、  
主食(ご飯やパン、麺)、  
主菜(肉、魚、卵、豆腐など)、  
副菜(野菜)の3つのお皿。
- 3 牛乳、果物を忘れずに。

子どもの健康や栄養バランスを気遣うからこそ、サプリメントを利用しようとするのですが、まずは日常の食事を見直したうえで本当に必要なものかどうかを考えましょう。心配な場合は自分だけで判断せず、ぜひかかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

