

2 1日の必要摂取量ってどれくらい？

1日必要摂取量はどれくらいなのでしょう？食物繊維とカルシウムについて栄養士に聞いてみました。



食物繊維

 栄養士：第六の栄養素ともいわれる食物繊維、1日必要摂取量は成人男性は20～22g以上、女性は17～18gです。食物繊維は、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維に分けられ、さまざまな生活習慣病の予防に効果があり、大腸がんのリスクが減少します。

 消費者：食物繊維は毎日5g不足していると言われてるので、私のサプリはそれを補うと書いてありますが…。

 栄養士：食物繊維は1日25g以上摂取するのが理想です。令和元年国民健康・栄養調査によると、摂取量は18.4gで、理想には足りていませんが、意識的に野菜類、豆類、きのこ類などから摂るようにしたいです。サプリの摂取量が多いと排便頻度が高くなり、多量に摂取すると下痢を起こすことがあります。

 消費者：私のサプリは「50品目以上の野菜からできている」と書かれているので、単一のものから摂取するわけではないので、心配ないですね。

 栄養士：通常の食生活で食物繊維を摂り過ぎることはほとんどありませんが、サプリメントを摂ることによって、鉄やカルシウム、亜鉛など、ミネラルの吸収を妨げることもあり注意が必要です。食物繊維を食品で摂るなら、主食の置き換えがおすすめです。玄米・麦・発芽米・全粒粉小麦パンなどに置き換えると効率的な摂取が可能です。



カルシウム

 栄養士：カルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。成人の摂取量は1日あたり650～750mg。カルシウムは成人の上限量が2500mgと設定されています。

カルシウムは過剰に摂取するとミネラルバランスを壊す恐れがあります。

 消費者：日本人はカルシウムの摂取量が足りないと言われていたんですが？

 栄養士：カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、海藻、豆類だけでなく、野菜からも摂ることができます。

また、体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは日光を浴びる、魚(イワシ、サンマ、サケ)きのこ(キクラゲ、シイタケ)などを食べることで摂ることができます。

バランスの良い食を心がければ、カルシウムは十分摂れます。

3 利用する際、注意したいポイント

- ① サプリメントは通常の食品より過剰摂取しがち
- ② 医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談する
- ③ 個別の含有量、製造者や問合せ先が明記しているか確認する
- ④ 製品の複数利用はしない
- ⑤ 医薬品的な効果を期待しない

サプリメントは補助的なもので、過剰な摂取は体調を崩しかねません。健康の維持は、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠が基本です。

参考＊厚生労働省・消費者庁 HP 長寿科学振興財団 HP