

高知くらしの護身術

157

子ども用サプリメント

安易に頼らないで

(2010年1月19日掲載原稿)

健康食品が数多く出回る中、「子供の嫌いな人参やピーマンの栄養素を補う〇〇〇」
「今の野菜は栄養が少ないから」などと言ってサプリメントの必要性が強調され、【子供用】あるいは【子供でも利用できる】とうたったサプリメントが販売されています。しかし、その科学的根拠はほとんどなく、単なるイメージに過ぎないことがかなり多いというのが実情です。

こういったサプリメントは医薬品でないため「〇〇に効く」などと表示することは薬事法で禁止されています。このほか、「専門家の推薦」や「体験談」といった誰にでも効果があるような情報も、簡単に信用せず、利用に際してはかかりつけ医などに相談するようにしてください。

どんなに体に必要な成分でも、過剰に摂れば有害な作用が出る可能性があり、注意が必要です。特に、小さな子供は大人のように体が出来上がっていませんから、有害な影響を受けやすいと考えられています。大人と同じように考えて利用するのは正しくありません。

本当に、子供にサプリメントは必要でしょうか。毎年、国が行っている栄養調査からも、今の子供達に早急な対策が必要な栄養素不足はみられないと言われています。毎日3食（+適切な間食）の食事をきちんと食べていれば、ほとんどの子供には特別なサプリメントは必要ないと考えられます。むしろ安易にサプリメントに頼ることは、子供が食に対する興味・関心を持つことを妨げ、将来、健全な食生活を送る上での障害になるおそれがあります。

親子一緒に食への理解を深め、子供の頃から正しい食習慣を身に付けましょう。