

はじめに	2
第1章	9
サプリメントの基礎知識	
社会的変化とサプリメント	10
1 健康でいることが社会貢献になる	10
2 米国の法整備の神髄は「健康教育」にある	11
3 日本の情報リテラシーを育てるために	12
4 サプリメントは本当に必要か？	15
5 効くサプリメントの条件	16
体と栄養の基礎知識	18
1 体は、食べ物でできている	18
2 体は、毎日少しずつつくり直される	19
3 命を守っている	20
5 大栄養素	20
4 3大栄養素の相互関係	21
5 食の三次機能を活かした「機能的食品」	21
6 食べ物でとらなければならぬ必須栄養素	22
7 栄養素の過不足を、食事摂取基準で見る	23
8 たんぱく質とはどんな栄養素か？	25
9 動物性たんぱく質か、植物性たんぱく質か？	26
10 ブドウ糖と血糖と脳の関係	27
11 食物繊維Ⅱ難消化性多糖類の重要な働き	28
12 脂質は、脂肪酸によって働きや栄養価が異なる	29
13 脂肪酸の種類と病気との密接な関係	32
14 ビタミンの潜在的欠乏症が増えている	33
15 ミネラルの4つの働き	34
16 生命の最小単位「元素」から「臓器」まで	35
17 60兆個の細胞の命に支えられる健康	36
18 傷ついた細胞を毎日、修復しているもの	38
19 細胞の生命力こそが自然治癒力になる	39
薬の飲み合わせ・食品との食べ合わせ	40
1 サプリメントと薬を併用している人は多い	40
2 医療品に近づくサプリメント成分	41
3 吸収・代謝・作用の過程で起こる相互作用	43
4 薬とサプリメントの併用がよい結果をもたらすこともある	47

第2章

気になる悩み別、
サプリメントの選び方

頭痛でつらい	60
もの忘れが多い	61
ストレスを感じる	62
眠れない	63
薄毛・脱毛・白髪	64
目が疲れる	65
口内炎がでやすい	66
歯周病が心配	67
花粉症がづらい	68
アトピー性皮膚炎	69
シワ、シミが気になる	70
肌があればやすい	71
風邪をひきやすい	72
疲れやすい	73
肩がこる	74
貧血気味	75

冷えやすい	76
老けて見られる	77
胸やけ、胃もたれしやすい	78
胃が痛む	79
下痢しやすい	80
便秘しやすい	81
関節痛がづらい	82
腰痛がづらい	83
神経痛がづらい	84
月経痛、月経不順、PMS が気になる	85
更年期の不調が気になる	86
むくみやすい	87
トイレが近い	88
精力減退	89
たばこがやめられない	90
飲酒量が多い	91
激しい運動で消耗する	92
太っている	93
動脈硬化が心配	94
血圧が高め	95
血糖値が高め	96

コレステロール値、 中性脂肪値が高め	97
肝機能が心配	98
がんが心配	99
骨粗しょう症が心配	100

第3章

サプリメントの
成分と食品



サプリメント・ツリー	102
B ベース・サプリメント	
亜鉛	104
アスタキサンチン	105
アセチルL-カルニチン	106
アミノ酸	107
アラキドン酸	108
αリノレン酸	109
αリポ酸	110
アントシアニン	111

イソフラボン	112
イヌリン	113
イノシトール	114
EPA	115
n-3系不飽和脂肪酸	116
エリスリトール	117
オクタコサノール	118
オリゴ糖	119
オルニチン	120
核酸	121
カテキン	122
カプサイシン・カプシエイト	123
カルシウム	124
カルニチン	125
γ-リノレン酸	126
キシリトール	127
キチン・キトサン	128
ギャバ	129
共役リノール酸	130
クエン酸	131
グリシン	132
グルコサミン	133

グルコマンナン	134
クレアチン	135
クロム	136
ケルセチン	137
コエンザイムQ10	138
コラーゲン	139
コンドロイチン硫酸	140
システイン	141
シトルリン	142
食物繊維	143
スルフォラファン	144
セレン	145
中鎖脂肪酸	146
鉄	147
DHA	148
ナイアシン	149
乳酸菌	150
バントテン酸	151
ヒアルロン酸	152
ピオチン	153
ビタミンA	154
ビタミンB ₁	155

ビタミンB ₂	156
ビタミンB ₆	157
ビタミンB ₁₂	158
ビタミンC	159
ビタミンD	160
ビタミンE	161
ビタミンK	162
フェルラ酸	163
フコイタン	164
プロテイン	165
β-クリプトキサンチン	166
ペクチン	167
ペプチド類	168
ホスファチジルセリン	169
マグネシウム	170
ミネラル	171
メチルスルフォニルメタン	172
葉酸	173
ヨウ素、ヨード	174
ラクトリペプチド	175
ラクtofエリン	176
リコピン	177

ルテイン	178
レシチン	179
レスベラトロール	180
ファイトケミカルの 大分類表・解説	181
表 第7の栄養素／ ファイトケミカルの大分類表	182
H ヘルス・サプリメント	
アガベ	184
アサイヤシ	185
アセロラ	186
大麦若葉	187
オリーブ	188
カシス	189
クランベリー	190
グレープシード	191
黒酢	192
クロレラ	193
グアバ	194
ケール	195
コーヒー	196
ごま	197

サジー	198
しいたけ	199
シジミ	200
しょうが	201
ブルーーン	202
そば	203
チア、チアシード	204
豆鼓エキス	205
納豆	206
にんにく	207
はと麦	208
ビール酵母	209
ビルベリー	210
ブルーベリー	211
ラスベリー	212
食用油脂の機能性・解説	213
表 食用油脂の機能性	214
表 食用油脂／脂肪酸組成	215
O オプシヨナル・サプリメント	
アガリクス	217
アロエ	218
イチヨウ	219

いんげん豆抽出物	220
ウコン	221
エキナセア	222
エゾウコギ	223
オオアザミ	224
オリーブ葉	225
カイアポイモ	226
カモミール	227
ガルシニア・カンボジア	228
カンカ	229
カンゾウ	230
キノコ類由来多糖類	231
ギムネマ・シルベスタ	232
キャッツクロー	233
クマザサ	234
桑の葉	235
ケイヒ	236
コレウス・フォルスコリ	237
サラシア	238
植物ステロール	239
セント・ジョーンズ・ワート	240
センナ	241

チエストツリー	242
朝鮮人参	243
冬虫夏草	244
杜仲	245
ノコギリヤシ	246
ノニ	247
バレリアン	248
ファイバーフュー	249
ブラセンタ	250
プロテオグリカン	251
プロポリス	252
紅麴	253
マカ	254
松樹皮抽出物	255
ミドリムシ	256
メグスリノキ	257
メラトニン	258
ルイボス	259
ルンブルクスルベルス	260
レッドクローバー	261
ローズヒップ	262
ローヤルゼリー	263

監修者紹介	264
-------	-----

第4章	270
-----	-----

食品表示法改正と 商品紹介64

食品の機能性表示	271
----------	-----

商品の信頼のキーワードは、 「企業責任」	272
-------------------------	-----

《巻末付録》 表 主な症状と関与成分の一覧表	290
---------------------------	-----

索引	298
----	-----



装丁・デザイン

若林貴子

撮影

奥谷仁

イラスト

石川ともこ

白木クレイ

編集・構成

後藤典子

編集スタッフ

平田史明

額賀敏恵

小栗みさと