



サプリメント、効果あるの？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

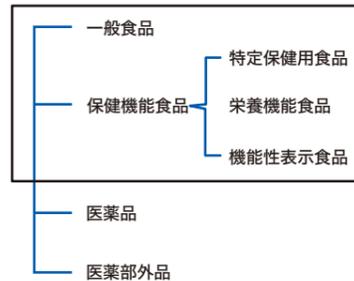
1. サプリメントとは？

「先生、健康サプリメントは飲んだ方が良いのでしょうか？」と尋ねられることがあります。サプリメントは「健康に良い」「健康保持に効果がある」などの表現で販売されています。仮に肥満で悩んでいる人が「毎日、1錠飲むだけで、体重が減少」という宣伝を目にすれば、目の前にぶら下がった人参のように映るかもしれません。健康志向が強まっていくにつれて、今や世界のサプリメント産業は2025年までに2000億ドル(約30兆円)規模に達すると予測されています。

2. 食品と医薬品の分類

我々が日常摂取している食品、医薬品にはいろいろな種類があります(付表)。一般食品では「良く効く」とか「痛みがなくなる」というような機能を表示できませんが、保健機能食品(特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品)では「おなかの調子を整えます」とか「脂肪を吸収して、体重が減少します」というような機能を表示することが可能です。しかし、医薬品とは違い、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

付表 食品と医薬品の分類



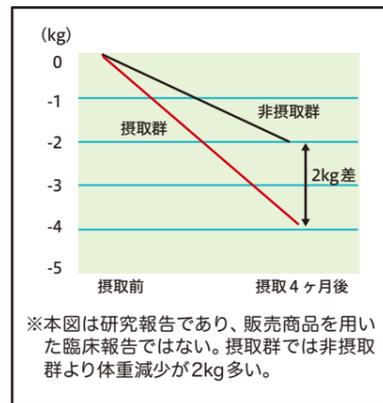
3. 保健機能食品の相違点

機能性表示食品の広告図の中には「体重減少をきたす成分を摂取した人の約4か月間の体重減少は摂取していない人に比べ著明である」と表示されているものを目にします(付図)。このような表示を目にしたら、誰もがこの食品を摂取すれば体重が減少すると受け取ります。しかし、この説明をよく読むと、研究論文に記載された事例を提示したもののようで、末筆に小さな字で「販売商品を用いた臨床報告ではない」と記載されています。

何故、この食品を用いた臨床試験を提示しないのでしょうか？その試験を行うには莫大な経費と時間がかかるからです。しかし、生命に関することですから、二重盲検法などを行い、効果を証明した広告図を掲載して欲しいです。

特定保健用食品は健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、食品ごとに消費者庁長官が許可していますので、「血糖値を下げる」などを表示出来ます。一方で、機能性表示食品や栄養機能食品は国の審査は不要で、前者は事業者が安全性と機能性に関する科学的根拠を前提に消費者庁へ届け出る必要があり、後者は事業者が届け出る必要はなく、国が定めた表現のみ表示出来ます。

付図 体重減少をきたす成分を摂取した場合の体重の変化(例)



4. サプリメント服用は必要か？

経口摂取できる人では、健康維持に必要な栄養素は一般的な食品に豊富に含まれていますのでサプリメントを摂取する必要はありません。サプリメントの中には薬の効果を弱めたり、副作用を強めたりする、いわゆる薬物相互作用を来すものがあります。例えば、心房細動や人工弁移植、ステント挿入患者さんには血液を固まりにくくする抗凝固薬(ワルファリン)の服用が必要ですが、ビタミンKを含むサプリメントは血栓などを引き起こし、塞栓症を発症する可能性がありますので服用できません。

サプリメントの服用は出来るだけ避けて、加工されていない食品を丸ごと食べることをお勧めします。自分の体は自分で守ります。

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30 ~ 17:15

協会けんぽ 山口支部

検索

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年8月号



知っちょる? ぶち怖い! 高血圧

高血圧を放置すると動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患など様々な病気の原因となります。放置せず早めに生活習慣を見直しましょう!

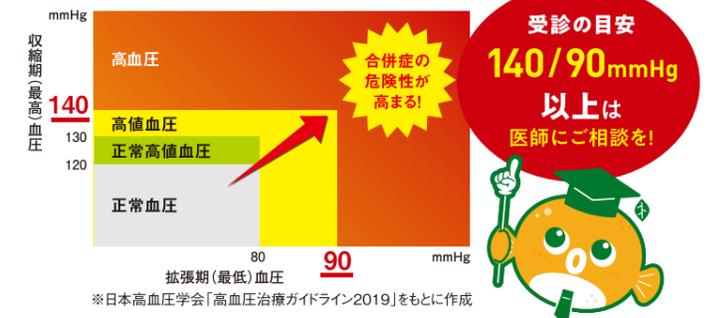
●脳卒中・心筋梗塞・腎不全による死亡や後遺症

倒れるリスク

業務中などに突然倒れるリスクが高い!

\\ 知ろう! 高血圧のこと / あなたの血圧、大丈夫?

血圧値の正常値は120/80mmHg未満で、高血圧の基準は140/90mmHg以上となります。この血圧値が高いほど、心疾患や脳血管疾患などの合併症の危険が高くなります(右図参照)。



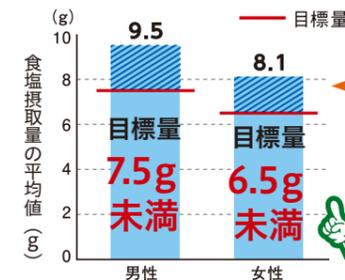
\\ 減塩しよう! カリウム摂ろう! /

血圧が高めの方へ 血圧を下げるためのポイント

山口県民は塩を摂りすぎている? 知らず知らずのうちに塩分オーバーしていませんか?

高血圧の原因の一つに「塩の摂りすぎ」が挙げられます。食塩の多い料理を知り、食習慣を改善しましょう。

●山口県民の食塩摂取量の平均値(20歳以上・1人当たり1日)



●食塩の多い食品・料理

- みそ汁(一杯) 食塩: 1.5g
- カレーライス(一人前) 食塩: 3.3g
- カップ麺(一人前) 食塩: 5.5g

麺類のスープを残すと約2-3gの減塩になります

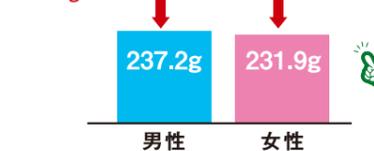
野菜を食べてカリウムを摂取。余分な塩分を流そう!

野菜、果物に多く含まれるカリウムを摂ると、ナトリウム(食塩に含まれる成分)が効率的に体外に排泄されます。

野菜料理を毎日もう一皿以上食べよう!

野菜を目標量摂取するためには1日もう一皿分(70~80g)以上の野菜料理を食べることが必要です。

●20歳以上の1日の野菜摂取量の平均値



飲み物や果物で手軽にカリウム摂取

飲み物は食塩や砂糖が添加されていないものを選び、果物は少なくとも2日に1つ分(約100g)を目安に食べましょう。

- 飲み物: 野菜ジュース(200ml) カリウム500~700mg
- 飲み物: 牛乳(200ml) カリウム300mg
- 果物: バナナ1本 カリウム360mg

その他のポイントも協会けんぽHPで紹介しております。詳しくはこちら▶



※腎臓病などでカリウム摂取制限が必要な場合があるため、摂取量については医師の指示に従ってください。

定期健康診断結果の提供のお願い

厚生労働省では、毎年9月を「職場の健康診断実施強化月間」と位置づけており、この取組の重点項目には「医療保険者（協会けんぽ等）から従業員の健康診断の結果を求められた際の提供にご協力いただくこと」が含まれています。

ご提供いただくと以下のようなメリットがありますので、定期健康診断結果の提供にご協力をお願いいたします。



事業者の皆さまへ

9月は「職場の健康診断実施強化月間」です

・「健康診断および事後措置の実施の徹底」
・「医療保険者（協会けんぽ等）との連携」

をお願いします

厚生労働省 都道府県労働局・労働基準監督署

●提供するメリット

1 マイナポータルで健診結果を確認できる



過去5年分の健診結果をマイナポータルで確認できます。また、マイナ保険証で医療機関等を受診する際に医師が健診結果を確認でき、診療の参考となります。（本人同意が必要）

2 対象の方は無料で特定保健指導を受けられる



健診結果でメタボのリスクがあった40歳～74歳までの方は、生活習慣改善のため保健師や管理栄養士による無料の特定保健指導（健康サポート）を受けられます。

3 健康保険料率の引き下げにつながる



健診結果の提供で健診受診率が向上すると、インセンティブ制度により皆さまにご負担いただく健康保険料率の引き下げにつながります。

特定保健指導についてはこちら▶



インセンティブ制度についてはこちら▶



●対象となる方

以下のすべてに該当する方が対象です。

- 生活習慣病予防健診ではなく定期健康診断を受診した加入者
- 40歳から74歳までの加入者

●提供の流れ

1 協会けんぽへ「提供依頼書」を提出する

提供依頼書に「定期健康診断を受診された健診機関名」と「受診された月」をご記入の上、協会けんぽ山口支部までご提出ください。提供依頼書は郵送しますので協会けんぽまでご連絡ください。

連絡先：協会けんぽ山口支部保健グループ ☎083-974-0530（音声ガイダンス②）

2 協会けんぽから依頼があった際は「健診結果のコピー」と「質問票」を提供する

ご提出いただいた提供依頼書をもとに、委託業者から事業所様へ文書にて提供依頼する場合があります。その際は健診結果のコピーと同封された質問票をご提供ください。

委託業者：CENTRIC 株式会社（山口支部健診結果サポート窓口） ☎0120-250-634

※一部の健診機関は健診結果を直接協会けんぽへ提供することができ、事業所様から健診結果のコピー等の提供が不要な場合があります。詳しくは協会けんぽ山口支部ホームページをご確認ください。

提供依頼書、質問票、健診結果を直接提供可能な健診機関はこちら▶



提供依頼書や質問票は協会けんぽ山口支部のホームページから印刷することもできます。



マイナ保険証[※]のメリット ～医療を受けるならマイナンバーカードで～

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

\\ マイナ保険証で受診するとこんなメリットが! /

メリット1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。（本人が同意した場合のみ）



メリット2 手続きなしで高額な窓口負担が不要になります!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。協会けんぽへの手続きは必要ありません。



Check!

マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限にご注意ください!

Q 有効期限はいつまで?

A 発行日から5回目の誕生日までです。有効期限が切れて3か月を過ぎると、マイナ保険証が利用できなくなります。

Q 更新するにはどうしたらいい?

A 有効期限の2～3か月前に市町から案内が届きます。お住まいの市町の窓口で更新手続きをお願いします。



詳しくはこちら▲
(厚生労働省HP)

マイナ保険証をお持ちでない方へ 資格確認書をお送りします

現在お持ちの健康保険証は令和7年12月2日以降は使用できません。マイナ保険証を利用して医療機関等を受診できますが、マイナ保険証をお持ちでない方が受診する際は資格確認書が必要となります。そのため、マイナ保険証をお持ちでない方には以下のとおり資格確認書をお送りします。

対象者

令和6年11月29日までに日本年金機構において資格取得・扶養認定をされた加入者であって、令和7年4月30日時点でマイナ保険証をお持ちでない方

送付時期

令和7年9月末頃から発送予定です。
※詳細な送付時期は協会けんぽホームページにてご確認ください。

送付先

被保険者（従業員）様のご自宅

事業主様へのお願い

資格確認書の送付対象者がいらっしゃる事業所様には「対象者一覧表」を7月末に送付しています。従業員様のご自宅へ送付した資格確認書が、あて所不明等で当協会に返送された場合、その資格確認書は事業所へ送付しますので、お手数ではございますが、従業員様への配付をお願いいたします。



協会けんぽHPはこちら▲

