

サプリメントは何歳位からの摂取が良いか？存知ですか？

乳幼児は食事の基本をマスターするのが先



小学校にあがるまではサプリメントに頼らない



サプリメントは、0歳から6歳くらいまでは、補給しないのが基本です。

この時期は、食事の摂りかたを身につけるこのほうを優先させます。

この時期の子供は脂肪が必要ですが、食の好みや偏り、食欲のバラつき

が出始める時期でもあるので、大人は、不足がちな栄養素を見極め、偏

りがひどければ、必要に応じてサプリメントを使いましょう。

小学校にあがるまでに、補給したいサプリメントは、ビタミン・マ

ルチンミネラル・フロテイン・EPA・DHA・レシチン・ファイバーの

6種類です。

妊娠前から授乳期終了までは摂取したい

赤ちゃんのためのサプリメント補給は、妊娠する前から必用で

す。お母さんの栄養不足は、胎児の発育や成長に大きな悪影響をもたら

すことが分かっています。

特に妊娠十週までが重要です。脳や、せきずいなどの中樞神経、心臓、

手足は七週までにできますが、これらの障害の大半は、十週までに発症

するからです。

ビタミン・カルシウムと鉄を含むマルチミネラル・フロテイン・EP

A・DHA・レシチンの6種類のサプリメントは、摂ってください。

妊娠中は、葉酸も良いでしょう。お腹の中の赤ちゃんの細胞分

裂や成長を促します。

EPA・エイコサペンタエン酸の略称で、人の体内では作ることでできない栄養素です。特に青魚に多く含まれています。

レシチンを多く含む食べ物：卵黄、大豆製品、穀類、
ゴマ油、小魚、レバー、ウナギなど。

ファイバー：食物繊維



乳幼児・・・基本的にサプリメントは飲まなくても良いのですが、栄養が足りない時などはサプリメントを摂っても良いでしょう。粒のままでは喉につまることがあるので、砕いたりして食事に混ぜて飲ませましょう。

6歳から10歳・・・小学校から10歳くらいになると、粒のままでも飲めますが、大きなものは割ってあげましょう。

小学校高学年から高校生・・・6種類を大人と同量摂取も可能です。中学生になったら徐々に大人の量に近づけ、高校生は理論的に成人の1.5倍まで可能ですが、基本的には成人量で摂取するようにします。

高校卒業から60歳くらいまで・・・成人してから初老期までは、基本となる大人の摂取量ですが、薬との飲み合わせに注意しましょう。

サプリメントは年齢によって摂り方が変わってきます。

関節痛

足腰痛くないですか？

グルコサミンは、動物の皮脂や軟骨、

甲殻類の殻に含まれている糖の一種で

す。体の中ではタンパク質と結合して存

在しています。

ももとは体の中にあるものですが、

年をとるに従い、失われていきますので、

サプリメントや健康補助食品などで補う

ことにより、関節などの痛みが和らぐ場

合もあります。

グルコサミンは、軟骨や皮膚を再生に

寄与します。そして、関節の炎症を抑え

て、軟骨が傷ついた場合でもそれを修正

します。そして、変形性関節痛の痛みや

腫れに良いとされています。自然界では、

カニ・エビ・甲殻類の外皮を形成するキ

チン質に含まれています。人間の体内で

は、糖蛋白質の成分として、靱帯・心臓

弁・爪・軟骨などに存在しています。グ

ルコサミンは、軟骨細胞を形成している

基礎となっています。そして、関節部分

の細胞の新陳代謝にも役立っています。

グルコサミンは、鉄・タンパク質と、

ともに摂取すると、より効果的です。心

掛けて、摂取しましょう！