

知って安心
サプリメント

マルチビタミン ビタミンB群



栄養補給に
多くの人が利用する
サプリメント…
飲む前に考えてみよう!!



静岡県環境衛生科学研究所

ビタミンB₆含有サプリメントの商品テスト報告

現在、サプリメントは栄養補給等を目的に多くの人に利用されています。サプリメントは、特定の栄養成分を自分の判断で手軽に飲用できますが、医薬品と異なり購入時に医師や薬剤師の意見を聞くことはほとんどないため、過剰に摂取することによる健康への影響が懸念されています。

そこで、サプリメントの利用状況調査から、多くの人々が利用経験のある**マルチビタミン、ビタミンB群主成分のサプリメント**に着目し、過剰摂取や医薬品との相互作用による健康への影響が懸念される**ビタミンB₆の含有量**を調査し、利用に関する留意点を調べました。

さらに、近年、インターネット等により**子供用サプリメント**が多く販売されていることからその利用状況についても併せて調査しました・・・



テストしたサプリメント

| 銘柄 No. | サプリメントの種類 | 形状 | 購入方法 |
|--------|--------------------------------|---------|---------|
| 1 | マルチビタミン | 錠剤 | ドラッグストア |
| 2 | | | インターネット |
| 3 | | | |
| 4 | | | ドラッグストア |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | ビタミンB群 | 錠剤 | ドラッグストア |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | 医薬品 (ビタミンB ₆ 含有) | ハードカプセル | ドラッグストア |
| 13 | | | |
| 14 | | | |

サプリメントの利用状況調査結果

(静岡県職員 1,375 人回答)

★飲用したことのあるビタミン剤、ミネラル剤は？

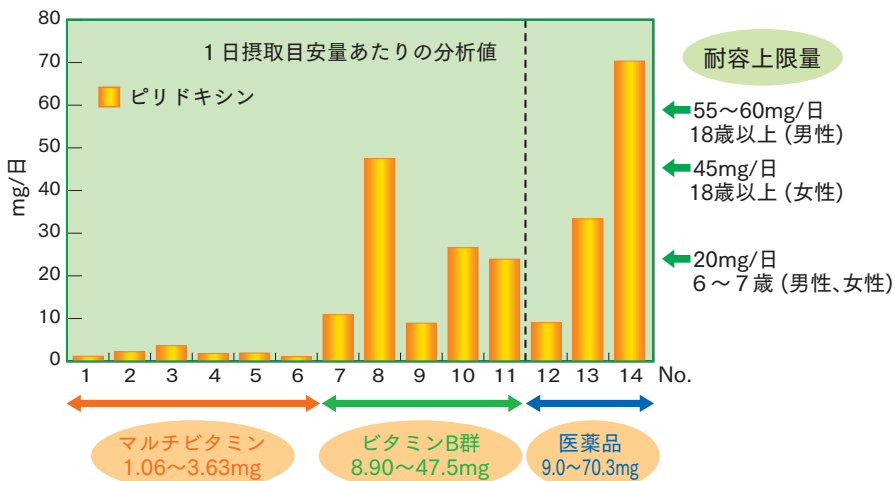
「マルチビタミン」が 716 人 (52%) と、最も多く、「ビタミンB群」は、446 人 (32.4%) でした。

★ビタミン剤、ミネラル剤の購入先は？

「ドラッグストア」が 848 人 (61.7%) と最も多く、「インターネット」は、127 人 (9.2%) でした。

サプリメントにはビタミンB₆がどのくらい含まれているでしょうか

商品の表示に記載されている1日摂取目安量（1日に摂取する錠剤またはカプセルの個数）あたりに含まれるビタミンB₆活性化合物（ピリドキシン、ピリドキサル、ピリドキサミン）の含有量を調べました。



- 全てのサプリメント、医薬品において、ビタミンB₆は「ピリドキシン」として含まれていました。
- ピリドキシンの含有量は、商品に記載されているとおり含まれていました。

ビタミンB₆は、過剰摂取による感覚神経障害などの健康障害が報告されていることから、日本人の食事摂取基準（2010年版）では**耐用上限量（健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量上限）**が策定されています。

★成人男性

サプリメントの**1日摂取目安量を守って摂取すれば、耐用上限量を上回る心配はない**と考えられました。

★成人女性

No.8のような含有量の多いサプリメントを習慣的に摂取しないように注意が必要と考えられました。

★子供

年齢が若くなるほど耐用上限量は少なくなるため **No.8、10、11**のようなサプリメントを習慣的に摂取しないように注意が必要と考えられました。

「**子供用サプリメント**」である **No.2、3** は、味が甘く、お菓子感覚で食べられるため、食べすぎないように注意が必要と考えられました。

小学生の親を対象に「子供用サプリメント」についてどのように考えるか質問しました

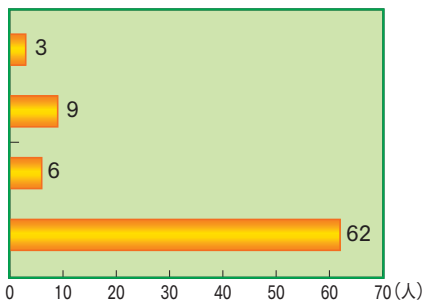
質問1 お子様は、サプリメントを飲用していますか？ (回答者80人)

はい、現在子どもに飲ませています。

現在は飲ませていませんが、以前飲ませていたことがあります。

今は飲ませていませんが、今後飲ませようと思っています。

いいえ、飲ませていません。



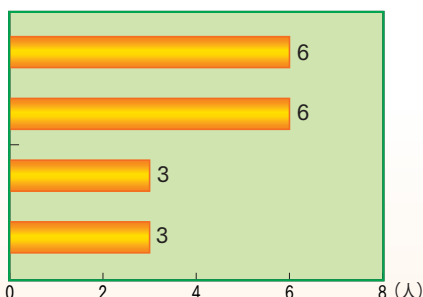
質問2 お子様にサプリメントを飲ませようと思うのはなぜですか？ (回答者18人)

毎日の食事のみでは、子どもの栄養不足が気になるため。

子どもの偏食による栄養のかたよりが心配なため。

保育園や学校に勧められたため。

その他(スポーツをしているため等)



- 回答者の15%の人が、子供にサプリメントを飲ませている(以前飲ませていた)ことがわかりました。
- 子供にサプリメントを飲ませている理由として、子供の栄養不足や偏食による栄養のかたよりを心配する場合が回答者の67%と多いことがわかりました。

子供がサプリメントを飲むことについて… (回答者29人)

回答者(親)の6割以上が、「**栄養は、食品から摂取するのが大切だと思う**」という意見でした。

しかし、サプリメントを「風邪予防に飲ませたい」、「スポーツをやっているので飲ませたい」という意見もありました。



まとめ



ビタミンB₆含有サプリメントについて

- サプリメントに含まれるビタミンB₆は、商品に記載されているとおりの量が含まれていました。
- 耐容上限量の少ない**女性や子供**が、ビタミンB₆含有量の多いビタミンB群主成分のサプリメントを習慣的に摂取しないように注意しましょう。
- **医薬品を服用している人**は、サプリメントに含まれるビタミンB₆と医薬品の成分との相互作用により治療のさまたげになる可能性があるため、医師に相談し、自分の判断で摂取しないように注意しましょう。



子供用サプリメントについて

- 小学生の親を対象としたアンケート調査から、回答者の15%の人が子供にサプリメントを飲ませている（飲ませていたことがある）ことがわかりました。
- 子供用サプリメントには、味が良くお菓子感覚で食べられるものがあるため、子供が食べすぎるにより、栄養成分を過剰に摂取しないように注意しましょう。
- 偏食などにより、子供の栄養不足が気になった場合、サプリメントを利用する前に他の食材で栄養を補うように心がけましょう。

県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

.....

| | |
|------------|------------------|
| ☆賀茂県民相談室 | 下田 ☎0558-24-2299 |
| 東部県民生活センター | 沼津 ☎055-952-2299 |
| 中部県民生活センター | 静岡 ☎054-202-6006 |
| 西部県民生活センター | 浜松 ☎053-452-2299 |

☆印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。

なお、このパンフレットについての問い合わせは
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
静岡市葵区北安東 4 丁目 27-2
☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
当研究所のホームページ

<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
に掲載しております。