

文 | 森本淳彦
text by Atsuhiko Morimoto

写真 | 滝口 保
photo by TAKI

構成 | TOKO
edit by TOKO

森本淳彦

(マイクロウェイ有限会社代表)

57年大阪生まれ。代替療法研究者。食事療法、サプリメント、活性水、自然療法、有機農法、整体法などに造詣が深い。www.e-coop.co.jp TEL06-6958-5050

忙しくて健康的な食事をするのが難しく、野菜など食材そのものに昔のような「力」もない昨今、サプリメントを活用する方が増えている。しかしこのサプリメント、本当に効果があるのか？ もっといえば危険はないのか？ 代替療法の専門家として、私は業界の裏表を見てきたが、真摯な研究や長年にわたる努力によって生み出される超一級品もあれば、「儲かりそうだからうちも」と、有り合わせの原材料で製造を委託しただけの商品も山ほど存在する。ひどい例では、表示成分を全く成分を含んでいなかったり、輸入サプリメントの賞味期限ラベルを偽装したり…。さらには、日本とは薬事法が違う海外製品の中には、医薬品と同等の強い効果作用が認められ、場合によって副作用も強力に出る恐れのある、諸刃の刃的健康食品も存在する。

私は仕事柄、様々な海外や国産の特殊なサプリメントを扱ってきたが、それらほとんどの販売を止めてしまった。よくお客様には、「効果の尖がったタイプの継続使用は難しい」と説明するのだが、特殊な栄養成分を豊富に含み、特定の効き目を狙ったサプリメントを長期にわたり大量に使用したいのであれば、副作用、量的依存のリスクを避けるため、サプリメントに造詣の深い栄養療法医に指導を受けるべきだ。(といっても日本には殆んど存在しないのだが)

じゃあどうすればいいんだって？
うちではベースサプリやスーパーフー

ズなどと呼んでいるが、日常的に常用するのであれば、栄養素を、できるかぎり野菜や果物など自然の植物に近い形で幅広く含むものをお勧めする。

と言え、栄養素の貧しい現代の野菜・果物を単に錠剤や粉末、液体にしただけのサプリをせっせと摂っても、日頃の食事で補うべき不足栄養素を賄うには役不足だ。

野菜ジュースや青汁などにも以前に記した、硝酸値の異常に高いものが多いので、注意が必要だ。最近、伊藤園の野菜ジュースだけが硝酸値が異常に低いと報道されていた。伊藤園は以前から硝酸態窒素の問題を知っていて、なるべく数値の低い良質な材料を選んでいるそうである。

話を戻そう。

私が推したいのは「無精製栄養素」のサプリメントだ。誰にでも、どんな状況の人にも安心して勧めることができる。サプリメント先進国アメリカには最高級の天然無精製ビタミンミネラルなるカテゴリーが存在し、健康意識がとくに高い層、添加物にうるさいベジタリアンなどが摂る唯一のサプリとなっている。彼らはいくら「天然」の表示がしてあっても無精製のものしか口にしない。

精製・合成抽出など、いわゆる単離したビタミンミネラル、つまり一般的なサプリメントは、本来の意味で天然とは呼べない。なぜなら自然界のビタミンミネラルは、そういった形で存在しないからだ。

⑦ 実戦的食事「学」 サプリメントは、健康的な「食」の代わりになりうるか？



サプリメントである担当編集者の米国製サプリ群。医薬品と変わらぬほど効果の強い(副作用リスクも無視できない)ものも混じっている

自然の植物や酵母などから、いわゆる抽出ではなく、他の栄養素に包まれた自然の姿でまるごと摂取するのが最も望ましい。

家は、大工・水道・電気・左官など様々な人の働きが無ければ建たないように、ビタミンミネラルなどの栄養素も単独では上手く仕事ができない。どこるか体にダメージすら与える。たとえば、プロテインだけを大量に摂って骨粗鬆症になる人がたまにいるが、それはプロテインの消費に大量のビタミンミネラルが浪費されることの結果だ。

サプリメントは、その主たる栄養素が、酵素、補酵素、アミノ酸、微量食物化学物質(ファイトケミカル)など様々な補栄養素と一緒に働いてこそ体内で連携しながら活躍することができる。無精製栄養素とはそういった栄養素を丸ごとチームごと含んだサプリメントのことなのだ。その力で、まず栄養の基礎レベルを向上させる。これこそが最も効率の良い「健康的な」サプリメントの利用法である。

サプリは難しいが、私で良ければ相談に乗るので、気軽に連絡されたい。