

# サプリメントについて

最近よく耳にする『サプリメント』のお話です。

様々なサプリメントがありますが、当院で処方しているお薬の中にビタミンEとビタミンCがありますので、今回はその2つの作用についてお話しします。



## ビタミンE（ユベラ：当院で処方しているお薬の名称です）

### ☆働き☆

- ①卵巣動脈の血行が良くなり、更年期や閉経後の辛い症状や月経前症候群を改善する働きが期待できます。
- ②子宮内膜を厚くする作用があります。
- ③男性の場合、ビタミンEはその血行改善効果で勃起がうまく行われるように応援してくれる上、精子を活性酸素から守るので、不妊症にも役立ちます。
- ③血管を健康に保つという働きもあります。ビタミンEはその抗酸化作用で血管の健康を保ち、血液をサラサラにして血管内を流れやすくします。
- ④更年期には体内のビタミンEの濃度がダウンするため、この時期に摂取しておくことで更年期障害が楽になるでしょう。

**こんな人におすすめ！**：妊娠を望んでいる人（男女共に）・冷え性・肩こり・更年期症状のある人・月経前症候群で悩んでいる人

**多く含まれている食品は？**：卵・植物油・ほうれんそう・ナッツ類・小麦胚芽・バターなど・・・

**1日の所要量**：成人男子...10 mg・成人女子...8mg 但し、ビタミンEの薬理的効果（血行障害の緩和、更年期障害の改善など）を期待するには、1日100 mg～300 mgの摂取がおすすめられています。

**☆ポイント☆**：大気汚染・ストレス・喫煙・飲酒・不規則な生活は活性酸素を増やすため、ビタミンEが多く消費され結果的にE不足になってしまいます。

## ビタミンC（シナール：当院で処方しているお薬の名称です）

### ☆働き☆

- ①抗酸化作用によってコレステロールなどの酸化を防ぎ、老化を遅らせます。
- ②鉄分の吸収を高める作用もあるので貧血にも良いとされています。
- ③抗ストレスホルモンといわれる副腎皮質ホルモンの生成に関わるので、ストレスに負けない体もつくります。

**こんな人におすすめ！**：貧血の人・風邪を引きやすい人・肌あれで悩んでいる人など

**多く含まれている食品**：柑橘類・パイナップル・イチゴ・キウイ・ブロッコリーやピーマンなど🍓

**1日の望ましい摂取量**：2000～3000mg。

**☆ポイント☆**：摂取後2～3時間で排泄されるので、摂取回数を多めに、1日複数回に分けて摂るといい。  
**ビタミンEと一緒に摂ると、抗酸化作用が増して相互作用が期待できます。**

食事から栄養素を取っていただくのが1番理想的ですが、補助的にサプリメントをうまく活用して、不足分を補ってみてはどうでしょうか？

<http://www.j-sup.com/db/sozai.php> より引用



**ビタミンE**（ユベラ：当院で処方しているお薬の名称です）

★働き★

- ①卵巣動脈の血行が良くなり、更年期や閉経後の辛い症状や月経前症候群を改善する働きが期待できます。
- ②男性の場合、ビタミンEはその血行改善効果で勃起がうまく行われるように応援してくれる上、精子を活性酸素から守るので、不妊症にも役立ちます。
- ③血管を健康に保つという働きもあります。ビタミンEはその抗酸化作用で血管の健康を保ち、血液をサラサラにして血管内を流れやすくします。
- ④更年期には体内のビタミンEの濃度がダウンするため、この時期に摂取しておくことで更年期障害が楽になるでしょう。

**こんな人におすすめ！**：妊娠を望んでいる人（男女共に）・冷え性・肩こり・更年期症状のある人・月経前症候群で悩んでいる人

**多く含まれている食品は？**：卵・植物油・ほうれんそう・ナッツ類・小麦胚芽・バターなど・・・

**1日の所要量**：30IU

★ポイント★：大気汚染・ストレス・喫煙・飲酒・不規則な生活は活性酸素を増やすため、ビタミンEが多く消費され結果的にE不足になってしまいます。

**ビタミンC**（シナル：当院で処方しているお薬の名称です）

★働き★

- ①抗酸化作用によってコレステロールなどの酸化を防ぎ、老化を遅らせます。
- ②鉄分の吸収を高める作用もあるので貧血にも良いとされています。
- ③抗ストレスホルモンといわれる副腎皮質ホルモンの生成に関わるので、ストレスに負けない体もつくります。

**こんな人におすすめ！**：貧血の人・風邪を引きやすい人・肌あれで悩んでいる人など

**多く含まれている食品**：柑橘類・パイナップル・イチゴ・キウイ・ブロッコリーやピーマンなど

**1日の望ましい摂取量**：2000～3000mg。

★ポイント★：摂取後2～3時間で排泄されるので、摂取回数を多めに、1日複数回に分けて摂るといい。  
**ビタミンEと一緒に摂ると、抗酸化作用が増して相互作用が期待できます。**

食事から栄養素を取っていただくのが1番理想的ですが、補助的にサプリメントをうまく活用して、不足分を補ってみてはどうでしょうか？