

講演レポート：澤登雅一の医療情報セミナー  
**「サプリメントの見極め方、徹底指南」**  
 ～一人ひとりの「栄養状態」に合った摂取を！～

アンチエイジング医療をご提供する三番町ごきげんクリニック（東京都千代田区）の院長、澤登雅一が、医療情報セミナーにて「サプリメント見極め方、徹底指南」について講演しました。

■ なぜ、サプリメントが必要なのか？

澤登は講演冒頭、食事から摂れる栄養には限界があることや、様々な環境の変化などから、「現代人は栄養過剰の栄養失調」（脂質や糖質は過剰であるが、ビタミンや必須ミネラルは不足している）という状態にあると問題提起。その対策としてサプリメント摂取が必要であることを提言しました。

“栄養過剰の栄養失調”の原因

水や大気の汚染	土壌の栄養分の枯渇
精製・加工食品の大量摂取	食品添加物の増加

■ 自分の「栄養状態」を把握しているか？

また、健康診断では数値のすべてが基準範囲内で病気という診断にはならない場合でも、栄養バランスの崩れが原因で次のような症状に苦しんでいるケースが多数あることを説明。サプリメントの摂取によって、こうした日常的によくみられる悩みから解放された例などを、実際の検査データを示しながらお話ししました。

慢性疲労 / 慢性頭痛 / 生理不順 / 肌荒れ / 不妊 など

■ サプリメントを摂る際のポイント

さらに、サプリメントを選ぶ基準について、安全性や成分、素材の原産国、製造国、製品パッケージ記載事項の読み方など複数の視点から解説（別紙参照）。サプリメント療法のポイントを次のようにまとめました。

サプリメントを摂る際のポイント

- ①自分の身体の「栄養状態」を知った上で、必要なサプリメントを摂取すること。
- ②ビタミンミネラルは、食事だけで十分に摂ることが難しいことを理解すること。
- ③適切なものを適切な量を摂ることが最も安全かつ効果的で、専門家に判断してもらうことが望ましい。

■ ドクターズサプリメントについて

最後に、三番町ごきげんクリニックで行っている「ドクターズサプリメント」についてご説明しました。問診と血液検査による栄養分析結果から、栄養指導や運動指導を行うサービスで、アンチエイジングに関心の高い20代後半から50代のクライアント様の多くが利用されています。

<お問い合わせ>

三番町ごきげんクリニック 広報担当：大谷恵、市川美穂  
 TEL: 03-3237-0072 FAX: 03-3237-0039 E-Mail: info@kenko.org

### 【サプリメントを選ぶ基準】

- ①原産国、最終加工国を明らかにしているか
- ②ドクターズサプリメントの場合、信用出来るドクターの監修製品か
- ③国内の工場で製造しているか
- ④質問に対して速やかに対応してもらえるか
- ⑤出来るだけ天然原料を使用している製品を選ぶ  
(天然原料は濃度が薄いため、量が必要な栄養素の場合は合成品を使用しても仕方が無い)
- ⑥原料に合った剤形になっているか  
(脂溶性の成分はソフトカプセルなど)
- ⑦余分な成分(賦形剤)を極力使用していない製品を選ぶ
- ⑧製造会社の人間が自分たちの家族にも自社製品を飲ませているのか
- ⑨現在考えられる最高の品質の原料をしっかりとした量配合しているか
- ⑩人によって必要な栄養素は違うので、相性のいい素材以外は出来るだけシンプルな処方 of 製品を選ぶ(医薬品との飲み合わせを気にしなくていいような処方もポイントになる)

### 【澤登雅一 プロフィール】

1992年、東京慈恵会医科大学卒業後、血液内科医として日本赤十字社医療センターで白血病や悪性リンパ腫などの血液がんの臨床に従事。2005年より三番町ごきげんクリニック院長。病気を診る立場から、病気にならないことの重要性を痛感し、アンチエイジング医療を実践するとともに、ライフワークとしてがんの治療に力を注いでいる。医学博士。東海大学血液腫瘍内科非常勤講師。日本抗加齢医学会専門医・評議員、日本内科学会総合内科専門医、日本血液学会専門医、米国先端医療学会(ACAM)キレーション治療認定医。これまでに開発したサプリメントは、レスベラトロール、アレルギーファクター、ビタミンBコンプレックス、亜鉛、ミネラル、マルチビタミンなど。著書に、『人より20歳若く見えて、20年長く生きる!』『ビタミンCはガンに効く』(ディスカヴァー携書)。



### 【三番町ごきげんクリニック】

- 設立年：2005年
- 事業内容：アンチエイジング医学の治療及びコンサルティング/がんの個別化治療
- 院長：澤登雅一
- 所在地：東京都千代田区三番町 8-1 三番町東急アパートメント 1101
- TEL：03-3237-0072
- URL：<http://www.cancerclinic.jp/>