

現代の平均的な食餌では補いきれないため、別途補給すべき栄養素や機能性成分

2025年2月24日作成

<作成: stnv基礎医学研究室>

※「必要度」は、「10」に近いほど別途補給する必要性の高いことを示す。即ち、「5」などの必要度の低いものは食餌から摂れるため必要度が低いということである。

分類	必要度(※)	名称	一口メモ
総合	9	マルチ・ビタミン・ミネラル	各種のビタミンやミネラルの摂取必要量を下回らないように「マルチ」を補給しておくことが手堅い方法である
	6	プロテイン	タンパク質の必要量を多くの肉類で補うことは弊害が大きいため、プロテイン製剤の適宜利用が有効である
ビタミン	8	ビタミンC	最低限の必要量は100mg/日であるが、これでは少な過ぎるのであり、1,000mg/日以上は必要
	7	ビタミンD	体内のCa代謝や免疫機能の維持のためにも、特に日照時間の短い冬場は補給することが必要
	7	ビタミンE	ビタミンCやビタミンAとの相乗作用あるため、ビタミンEの不足はCやAの不足と同様の結果を招くことになる
ミネラル	10	マグネシウム	食塩の精製度が高まることによってMg不足が生じるようになった。Mgの不足は多くの疾患の原因になっている
	9	亜鉛	Znの不足も現代の食餌がもたらしたものであり、Znの不足が多くの疾患の原因になっている
脂肪酸	10	DHA・EPA	α -リノレン酸からの変換率は決して高くないため、海産物の摂取比率が少なければ別途補うしか方法は無い
	9	亜麻仁油・えごま油	必須脂肪酸である α -リノレン酸の補給源は、現状ではこの2種類の油以外には無いため、必ず補給が必要
アミノ酸	7	シトルリン	シトルリンは分解されずに末梢組織まで運ばれるため、末梢におけるアルギニン濃度を高めることができる
	7	アルギニン	幼児期を過ぎれば生合成能力は高まるが、循環器系に対しては充分ではなく、シトルリンとの同時摂取が有効
	7	ロイシン(L-ロイシン)	BCAAの中で筋肉量維持に大きく関わっているのがロイシンであり、特に高齢者の筋力維持のためには重要
	6	HMB(β -ヒドロキシ β -メチル酪酸)	ロイシンから変換されて生じる物質であり、筋力アップを急ぎたいときにはこちらのほうが即効性がある
	6	BCAA(ロイシン,イソロイシン,バリン)	アスリートが筋力アップを図りたい時には欠かせないアミノ酸混合物である
	6	グルタミン(L-グルタミン)	小腸粘膜や免疫細胞のエネルギー源でもあり、ファスティング時には小腸を守るために必須
機能性成分	8	タウリン	万能とも言える健康効果を発揮し、自ら生合成できるが、充分とは言えない。海外のカプセル製剤がお勧め
	7	メラトニン	睡眠誘導作用の他、性ホルモン正常化作用があり、ホルモン性の抗がんに有効であり、抗老化作用などもある
	7	ナイアシンアミド(ニコチンアミド)	NMNの前駆物質であり、前駆物質を投与するからこそNMN合成能力が維持され、抗老化作用を示すことになる
	6	L-カルニチン	脂肪酸をミトコンドリア内へと運ぶときに必要な物質であるが、植物には含まれないため菜食者の場合は必須
	6	ケルセチン	抗老化(老化細胞除去)作用や、抗がん作用が強力である。その他、万能とも言える健康効果を発揮する
	5	フィセチン	ケルセチンの作用に似ているが、抗老化では特に脳内の老化細胞を除去することに優れている
	6	アピゲニン	NAD分解抑制による抗老化、UV-Bによる皮膚老化の抑制、抗アレルギー、抗炎症、抗がん、抗糖尿病など多彩
	6	クルクミン	オートファジー促進、肝機能や脳機能の向上、免疫強化、抗がん、腸内細菌叢の健全化、抗炎症、抗酸化など
	6	DIM(ジインドリルメタン)	抗(ホルモン性)がん作用が強力、性ホルモン代謝の正常化。なお、I3CはDIMの前駆物質である
	6	アスタキサンチン	抗酸化作用が強力。その他、抗炎症、抗酸化、抗感染、抗がん、抗老化など、多彩
	5	EGCG(エピガロカテキン-3-ガラレート)	抗がん、抗ウイルス、抗酸化、その他種々の薬効を示す。緑茶の摂取量が少ない場合、サプリで補う価値あり
	6	レスベラトロール	緑内障や変形性関節症の改善や予防、オートファジー促進、腎機能改善、抗老化、その他種々の健康効果
	5	CBD(カンナビノイド)	抗がん作用が強力、疼痛の抑制、食欲減退の抑制、精神的ストレスの抑制、アルツハイマー病の改善など多彩
5	ルテオリン	抗がん作用、尿酸値低下(痛風対策)、食後血糖値上昇の抑制、抗炎症、抗アレルギー、白髪の予防など	
共生微生物	7	酪酸菌・プロバイオティクス	免疫機能の正常化をはじめとした、脳を含めた全身の健康維持に有効かつ必要である
非経口物質			
精油	7	ヒバ油(ヒバ精油)	精油成分を吸い込むことによって、肺がんなどの呼吸器系のがんが抑制される。その他、安らぎやリラックス効果
浴剤	7	エプソムソルト(硫酸マグネシウム)	浴剤として使う他、育毛のためには濃いめの水溶液を洗髪の10分~20分前に頭皮に振りかけてMgを補給
外用	6	アラントイン	市販の粉末を何らかの基剤に混ぜ込み、外用にて創傷治癒促進、皮膚/粘膜保護、抗炎症作用など