

パースの冬対策のすすめ

補給

サプリメントで 栄養補給

私たちの身体が日常的に取り入れている栄養素ですが、特に冬場になるとさらに補給が必要なものもあります。そこで、「フレンドリーズ ファーマシー パース ヘイストリート店」の薬剤師、ジョナサンさんに栄養素とサプリメントについてうかがいました。

Q. この寒い時期に、特に必要な栄養素は何ですか？

A. まず、冬は寒さで筋肉がこわばりやすいので、それを和らげる効果のあるマグネシウムです。また、寒いと血液の循環で身体を温めようとしますが、その循環のために赤血球が多く使われます。その赤血球を形成する材料の一部である葉酸も必要となるでしょう。そして、プロポリスには免疫系を強化する作用があるので、冬には最適です。これらの栄養素は、サプリメントで補給することができます。

Q. 子どもでもサプリメントを摂取していいのですか？

A. どんな年代でも、サプリメントは摂取できます。お子様用は主に“kids”と表記され、量が少なくなっており、ほとんどのものがグミ状になっています。野菜嫌いのお子様も少なくないと思うので、野菜を食べないことで不足するビタミンや鉄分などの栄養素をサプリメントで補うことができます。

Q. では、そのサプリメントの安全性について教えてくださいませんか？

A. 健康や医療に関する製品は、オーストラリアにおいて必ずTGA (Therapeutic Goods Administration) の審査を受けなければなりません。そのTGAとは、オーストラリアの政府機関のひとつです。オーストラリアにおいて販売されている製品は、その審査を通過していますので、安心してお買い求めいただけます。

Q. サプリメントを飲む時の注意点はありますか？

A. 気をつけていただきたいことは、何よりも自分で判断しないということです。例えば、一度に様々な種類のサプリメントを摂ることにより、サプリメント同士の飲み合わせの問題も引き起こす可能性があります。まずは、薬剤師や専門家に相談することをおすすめします。



アドバイスをしてくれたのは…

フレンドリーズ ファーマシー
パース ヘイストリート店
薬剤師 ジョナサン ウォンさん
(Jonathan Wong)

親切、丁寧に分かりやすい説明をしてくれる「フレンドリーズ ファーマシー パース ヘイストリート店」の薬剤師。処方箋薬のほか、一般薬についても気軽に相談に乗ってくれる。

Q. 粒が大きくて飲みにくい場合は、割って服用たりしてもいいのでしょうか？

A. 基本的には構いません。割って飲むことができるものは、chewable (噛めるもの) と表記されており、噛んで摂取するものです。一方、持続性の効果を得られるものがあり、そういったものを割ってしまうとその効果が減少されてしまいます。ラベルにsustained(持続性)と表記されているものが、それにあたりますので、それらは割らずにそのまま服用してください。

※ラベルの表記例



Q. 最後に、読者へメッセージをお願いします。

A. 適切なサプリメントを選ばないと、思うような効果が得られなかったり、せっかく買った製品やお金が無駄になってしまいます。自分にとって何が必要なのか、どのサプリメントを選ぶべきなのかは、必ず私たちや調剤薬局のスタッフに声を掛けていただき、アドバイスを受けて下さい。



『フレンドリーズ ファーマシー パース ヘイストリート店』は、パースの中心を走るヘイストリートにある便利な立地。医薬品のほか、生活用品やトラベルグッズなども多数取り揃えている。