

おわりに

サプリメントは、以前からある「健康食品」をとりこんで、たいへんな大型商品となりました。長引く不況の中、業績を伸ばすことができる貴重な市場として、食品・飲料メーカーだけでなく、医薬品メーカーまでが次々と参入しています。

マスコミを通じた大量宣伝、仲間内での口コミ宣伝で、いつの間にか、健康維持のためにはサプリメントをとらなければならないかのような気にさせられています。

これからも、新しい商品が次々と登場することでしょう。消費者と医療の専門家が一緒になって考え、このブームとつきあっていかなければならないと思います。

本書では、できるだけ具体的にサプリメントの問題点を記してきたつもりです。

また、応用が利くように、基本的な考え方を重視して紹介しました。そのために、限りがあるページ数の中で紹介できた商品がしぼられてしまいました。

そこで、書ききれなかった情報をさらに勉強なさる方のために、手がかりとなる本とインターネットのサイトを紹介しておきました。これらの情報源から、信用できる情報へのリンクをたどることができます。

ご心配な点、ご不明な点は、かかりつけの医師や薬剤師に相談していただくことがいちばんです。あるいは筆者におたずねいただければ幸いです。

代々木病院(東京)の発行する患者さんむけの新聞「くらしと健康」に連載記事として書いた解説にかなりの手を加え、1冊の書籍とすることができました。誤解されず、わかりやすい文章になるように編集いただいたあけび書房の久保則之社長をはじめ、原稿を読んでご意見をいただいたみなさまに感謝します。

2006年5月7日 藤竿 伊知郎