

おわりに 健康増進の一番の基本は 栄養・運動・休養です

一般的な食品というものは、有史以前から何千年もの長い間、ヒトに食べ続けられてきた「食経験」があるので、その安全性にはある程度の信頼がかけられます。しかし、健康食品のほとんどは決して食経験が長いものではありません。ビタミンやミネラルの重要性が脚光を浴び、欧米で錠剤・カプセル状の「栄養補助剤」が登場したのは1980年前後のこと。その後、ビタミンやミネラルに限らずさまざまな「機能性成分」が注目を浴び、健康食品素材として利用されるようになってきましたが、有効性も安全性もまだ分からないことがたくさんあります。

新成分に多くの期待が寄せられ、研究の積み重ねによって新しい知見が蓄積されていく最先端科学の様子は、誰にとっても心躍るものです。しかし、健康の基本である「栄養・運動・休養」の3つの柱もまた、科学の賜物であることを忘れないでください。ここでいう「栄養」とは、決して、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるということです。

■健康の保持・増進の基本

