

表 1. 健康食品・サプリメントの分類と代替できる日常食品

健康食品・サプリメントの分類	うたわれている効能	推測されている有効成分	商品名の一例	代替できる日常食品
微量栄養素補給	ビタミンのサプリメント	ビタミン類 アルファリポ酸	マルチビタミンなど	野菜、果物、茶、海藻、肉、魚介類 穀類などの組合せ
微量栄養素補給	ミネラルのサプリメント	ミネラル（無機質）類	マルチミネラル、こどもカルシウムなど	野菜、果物、海藻など
エイコサノイド食品	頭がよくなる 高血圧予防 ストレス予防	DHA、EPA	海の脂肪酸 マグロの目玉の脂肪酸	魚介類、海藻全般
抗酸化食品	生活習慣病予防 動脈硬化症予防 認知症予防 老化防止 目によい	ポリフェノール・フラボノイド類、アントシアニン類、テルペン類	青汁、カテキン、クロレラ、セサミン、アスタキサンチン、ブルーベリー	野菜、果物、茶など
内分泌調節	乳がん・子宮・前立腺がん予防 更年期障害防止 骨粗鬆症予防	イソフラボン類	イソフラボンのサプリメント	大豆、葛
腸内環境改善	アレルギー予防 病気予防 美肌	乳酸菌、ビフィズス菌、オリゴ糖	ビフィズス菌・乳酸菌などのサプリメント	ヨーグルトなど
ファイバー	大腸がん予防 糖尿病予防 コレステロール低減 便秘予防 美肌	食物繊維	ダイエタリーファイバー	野菜、果物、キノコ、海藻、寒天など
免疫賦活食品	がんを治す	ベータグルカン多糖類	アガリクス 熊笹エキス レイシ	キノコ類、海藻類
血圧降下食品	リラックス 血圧降下	GABA など	ギャバ	乳酸菌を使った漬物、穀類、トマトなど
コレステロール低下食品	悪玉コレステロールを除く	キトサン、タウリン、フラバノン類	様々な名称のサプリメント	野菜果物の食物繊維、イカ、マーマレード、柑橘類

解毒活性強化食品	滋養強壮 元気になる 血液さらさら 肝機能増進	アリールイソチオシアナート類 プレニルフェニールプロパノイド類 クルクミン、アントラキノン類	青汁、ニンニク商品、プロポリス、ウコン、アロエなど	ニンニク、タマネギ、ニラ、ブロッコリー、カレー粉など
強壯食品	元気になる アンチエイジング	CoQ10 L-カルニチン	CoQ10 L-カルニチンなど	いわし、ナス、タンパク質食品
栄養補給食品	エネルギー補給	タンパク質、脂質、糖質ビタミン類など	バランス栄養食品、酵母エキスなど	日常食品全般
エネルギー補給商品	体力、筋肉がつく	分岐アミノ酸(ロイシン、イソロイシン、バリン)	プロテイン	肉類、魚介類
細胞養護食品	間接の痛み止 美肌 老化防止 健康増進	コンドロイチン、グルコサミン、ヒアルロン酸、糖類、ビタミン類など	ロイヤルゼリー、コンドロイチン	食品全般を多彩に
やせる商品	やせる	ジアシルグリセロール、カプサンチン、ヒドロキシクエン酸	ギムネマ、カンボジア、低カロリー商品、	トウガラシ、コショウ、ショウガ。日常生活でカロリー摂取量と運動のバランスに心がける
イメージ商品	美肌	核酸、コラーゲン	コラーゲン、核酸	肉・魚などのゼラチン質