マルチビタミンの賢い選びかた

右ページでFDAの提唱する食品ラベルと栄養成分表示の見方がはつきりと分かったが、健康補助食品であるサプリメントの選び方にも秘訣はあるのだろうか。例えば、同じようなビタミンの種類が含まれるなら、少しでも安いビタミン剤を購入した方がお得な気がする。栄養士のコレット・ヘイモウィッツさんによると、どうやら安いマルチビタミンにはそれなりの理由があるようだ。再びヘイモウィッツさんに、賢いマルチビタミンの選び方を聞いてみた。

健康食品専門店やドラッグストアの店頭には、マルチビタミン剤が何十種類も並び、購入の際どれが良いか迷ってしまう。選択の基準は錠剤の内容量や値段だけではなく、不要な成分が含まれていないかどうか。有効保証年月日も必ずチェックしよう。

「マルチビタミンと一口に言ってもメーカーによって成分はまちまちです。FDAはサプリメントの成分表記に関して、製造元の会社それぞれの管理に委ねていて、生鮮食料品と違い、その製品に問題が起きない限り、FDAの規制がないのが現状なのです」とヘイモウィッツさんは説明する。これはつまり、消費者はキチンとした成分知識を持つことが必要だということになる。

化学物質不使用を選ぶ

「ドラッグストア・ブランドのマルチビタミンの中には、経費を削減して価格の安いビタミン剤を作るために、製造過程を短縮したり、成分に天然素材の替わりに化学物質を用いたりしている商品も多く見受けられます」とヘイモウィッツさん。

ラベルに、非合成着色料(No Artificial Colors)、非合成香料(No Artificial Flavors)、非防腐処理剤(No Preservatives)、イースト、またはグルテンの化学溶剤の不使用(No Chemical Solvents, Yeast or Gluten)などと表示されてある製品を選ぼう。これらの表示がされていないものは、化学物質を使用していることが多い。

成分表示のないものは問題外

サプリメント・ファクト(Supplement Fact)と表示されたラベルを見て、各成分のDV(Daily Value:1日の必要量を%で示したもの)が、100%に近い製品を選ぶのもコツ。またブランドによっては、サプリメント成分リストをラベルに掲載していないこともある。

「成分(Ingredients)がきちんと表示されていない製品はいくら安くても買うべきではありません。原材料をオープンにしていない製品は何から作られているか消費者に隠しているわけですから問題です」とヘイモウィッツさんは警告する。成分リストがないサプリメントのラベルは、最も悪いラベル見本ということになる。賢い消費者になり、マルチビタミンも健康に良い商品を選ぼう。

スーパーマーケットで見つけた 食品の落とし穴!

栄養知識がなければひっかかりやすい食品ラベルのトリック。この見破り方が分かったところで、実際にスーパーマーケットで売られている食品をチェックしてみよう。

100%果汁オレンジジュース (100% Pure & Natural Orange Juice)

「果汁100%のオレンジジュースはビタミンCなどの栄養素も豊富だから、朝は毎日飲んでいる」と言う人も多い。確かにたっぷりと含まれるビタミンCは、風邪の特効薬にもなり健康的だ。

100% Juice

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	Per 8 fl oz	Per 16 fl oz
Calories	110	220
Calories from Fat	0	0
	% Daily Value*	
Total Fat 0g, 0g	0%	0%
Saturated Fat 0g, 0g	0%	0%
Trans Fat 0g, 0g		
Cholesterol 0mg, 0mg	0%	0%
Sodium 0mg, 0mg	0%	0%
Potassium 450mg, 900mg	13%	26%
Total Carbohydrate 26g, 52g	9%	18%
Sugars 22g, 44g		
Protein 2g, 3g		
Vitamin C	50%	100%
Calcium	2%	4%
Thiamin	10%	20%
Riboflavin	4%	8%
Niacin	4%	8%
Vitamin B_6	6%	10%
Folic Acid	15%	30%
Magnesium	6%	10%

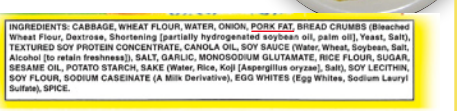
Not a significant source of Dietary Fiber, Vitamin A, Iron.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

落とし穴

1人前の8オンス(240ミリリットル)分を飲んだとしたら、摂取カロリーは110カロリー。16オンス入りのパックは、見た目は小さいが、これを全部飲むと220カロリー。糖分は何と44グラムも含まれる。確かにビタミンCは1日の必要量を満たしているが、肥満気味や糖尿病なら量は控え目に。

野菜ギョウザ (Vegetable Gyoza Dumplings)

アジア系の市場に出回る定番の冷凍食品。今や日本人だけでなくアメリカ人にも人気があり、野菜餃子というキャッチコピーは、ベジタリアンをも惹きつける。調理も、冷凍のままフライパンで数分蒸し焼きするだけと手軽だ。



INGREDIENTS: CABBAGE, WHEAT FLOUR, WATER, ONION, PORK FAT, BREAD CRUMBS (Bleached Wheat Flour, Dextrose, Shortening [partially hydrogenated soybean oil, palm oil], Yeast, Salt), TEXTURED SOY PROTEIN CONCENTRATE, CANOLA OIL, SOY SAUCE (Water, Wheat, Soybean, Salt, Alcohol [to retain freshness]), SALT, GARLIC, MONOSODIUM GLUTAMATE, RICE FLOUR, SUGAR, SESAME OIL, POTATO STARCH, SAKE (Water, Rice, Koji [Aspergillus oryzae], Salt), SOY LECITHIN, SOY FLOUR, SODIUM CASEINATE (A Milk Derivative), EGG WHITES (Egg Whites, Sodium Lauryl Sulfate), SPICE.

Nutrition

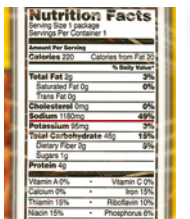
Amount/Serving	% Daily Value*	Amount/Serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%	Total Carbohydrate 31g	10%
Saturated Fat 3g	15%	Dietary Fiber 3g	12%
Trans Fat 0g		Sugars 3g	

落とし穴

ラベルの成分を見てびっくり。「Pork Fat(豚肉脂肪)」の文字が! つまり、原材料に豚の油が使われているということ。更に、トランス脂肪酸の別名でもある「Hydrogenated Oil(硬化油)」も原材料として使われている。高血圧、心臓病疾患のある人は食べ過ぎないようにしたい。

プレッツェル (Pretzel)

屋台などで売られている手の平より大きなサイズのものにマスタードを付けて食べるとおいしさも格別。袋入りのプレッツェルは、ランチの添え物やスナックとして、ポテトチップスと並んで、ニューヨーカーがよく口にするものだ。



Nutrition Facts
Serving Size 1 package
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1180mg	49%
Potassium 95mg	3%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 1g	
Protein 4g	

Vitamin A 0%	•	Vitamin C 0%	
Calcium 0%	•	Iron 15%	
Thiamin 15%	•	Riboflavin 10%	
Niacin 15%	•	Phosphorus 6%	
Zinc 2%			

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

落とし穴

油で揚げていないため、カロリーは低そうだが、カロリーの差はほとんどない。脂肪分は、ポテトチップス1.5オンス(42.5グラム)入りの15グラムに比べると、同量のプレッツェルは2グラムしかないが、塩分が1180ミリグラムも。これは、成人の1日の必要摂取量の約50%を占める。高血圧疾患があれば控え目にしよう。

低脂肪ヨーグルト (Fat Free Low fat Yogurt)

ダイエット中の強い味方。特にスーパーマーケット・ブランドのものはセールになることがあり、ついたくさん購入しがち。ダイエット中は、ケーキやアイスクリームの代わりに、スナックやデザートとして食べる人も多いはず。

Nutrition Facts
Serving Size 1 Container (227g)

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 48g	16%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 41g	
Protein 6g	

Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%	
Calcium 25%	•	Iron 0%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

落とし穴

脂肪分は普通のヨーグルトに比べて低いが、ラベルを見て驚くのが糖分の多さ。8オンス(227グラム)入りの小さい容量なのに、糖分が何と41グラムも含まれている。これは普通のヨーグルトの3〜4倍も高い計算。肥満や糖尿病の人にはすすめられない。

H ai R
POWDER RM. ☎ 212 677 2020
319E 9th St. New York, NY 10003

Giovanni-Sacchi Hair Salon
初回のみ有効
40年伝統フランスの技術
予約の時に「ジャビオンを見た」と言ったら 20%off!
シャンプー・カット $30〜
ハイライト $65〜
縮毛矯正パーマ $275〜
1364 Lexington Ave (90 & 91 st), NY, NY 10128
☎212 360 5557 (日本語でサチまでどうぞ)
www.giovannisacchi.com

日本人技術者が施術いたします。
日本式まつげパーマ $30
フェイシャル $35〜
日本製の薬品使用◆イースト・ビレッジ
完全予約制◆24時間対応可
PHONE:917-326-9992
SALONDEGRACE.COM
APPO@SALONDEGRACE.COM
SALON DE GRACE

Experience Peace of Mind.
メンズフェイシャル キャンペーン実施中! 通常$60▶ 今だけ$40
指圧/フェイシャルは初回10%オフ
指圧 30分 $35 1時間 $60 ※火のみ
フェイシャル $60〜$90 ※火・金・土のみ
Fort Lee, NJ
www.toshhair.com
201.461.5642
For Hair, Shiatsu & Facial Massage
Tosh Hair Supreme

IZUMI SALON
外国人みたいな リラックスパーマが人気!
男女を問わず好感度大!
ふわゆる クセ毛風ウェーブ
さらにカラー&ハイライトで 表情も明るくキラリ
22 E. 49th St. 2nd Fl.(bet. Madison & 5th Ave)
定休日:日曜日&第3月曜日 212 588 0468
アシスタント急募♥

ARTÉ SALON
髪が傷まない
日本製縮毛矯正
ケラチン・コラーゲンなど配合の 8種類以上のトリートメント使用
カット・カラー・パーマ・縮毛矯正ご利用の方 KERASTASEトリートメント初回無料 (4種類のトリートメントから選べます。$35相当)
ウィークデー スペシャル
Tuesday & Wednesday 12:00pm-4:00pmに ご来店の方
10% OFF any service
HARUMIでご予約ください
294 Elizabeth St. (bet. Houston & Bleecker Sts)
212-941-5932・646-391-8124 (日本語)

グランドセントラルの中、オフィスから近くて便利な ヘア&ビューティーサロンがOPEN!
Francesco's
Hair Salon,Day Spa & Barber Shop
ヘアカット $50〜(女性) $40〜(男性)
ネイル $14
Grand Central Station
Vanderbilt Ave / Park Ave / Grand Hyatt-NY / Lexington Ave / 42nd St
ここから入ってすぐ
Mon-Sat, 11:00-19:00
212.682.3157 (ご予約は、日本語でShizu, Fumi まで)
Grand Central Terminal, Shuttle Passage Way, New York NY 10017

K2salon
212. 260. 5198
219 E 10th Street /bet 1+2ave
www.k2salon.com

エンダモロジー $700/20回(35分) お試し1回 $35
美白フェイシャル $399/10回(90分) お試し1回 $49
光脱毛 ワキ $599 永久脱毛 有効期限なし
Ci Ci Beauty Spa
221 Canal St. Room 201 (bet. Centre & Baxter St)
212-680-3526 7days open 10am-7pm お問い合わせは日本人スタッフまで

HISAKO SALON
日本で大人気のサービスを、ふたつのお店で。
http://hisako.yoll.net
チェルシー店
デジタルパーマ
アイロン・カーラーが不要で スタイリングが簡単
乾くと大きな巻き髪風カール
直毛でパーマがかかりにくい方に
縮毛矯正に飽きた方にも
$250 (カット、トリートメント含)
夜9時まで営業!
ミッドタウン店
リンパマッサージ
体内の老廃物を排出、むくみ、冷え性、疲労を回復。免疫力を高め、体の内側から綺麗に、元気に!
ベルジュバンストリートメント
髪と頭皮の再生(弱酸性トリートメント)
CHELSEA店 183 7th Ave. (bet. 20th & 21st St)
tel. 212.989.2233 月〜金 12pm-9pm 土・日 10am-7pm
◀7 DAYS OPEN▶
MIDTOWN店 9 W. 46th St. 2Fl. (off 5th Ave)
tel. 212.764.7640 10am-7pm

ZOOM WHITENING
Yamagata Dental, PC
230 Park Avenue, Suite 525 New York, NY 10169
Telephone: 212-867-1188 www.yamagatadental.com
美しい歯を手に入れよう!