

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 10 月 24 日 発行



健康志向が高まり、運動習慣や食事バランスに気を付けている方も多いと思います。今回は、体に必要な複数の栄養素を手軽に摂ることができるマルチビタミン、マルチミネラルについて調べてみました。

マルチビタミンとは、ビタミン A 群 B 群など 13 種類の必須ビタミンの中から複数の栄養素が配合されたサプリメントです。それぞれのビタミンがエネルギー生成など様々な代謝をサポートし、抗酸化作用、皮膚や粘膜の健康維持に複合的に関わるので、どれも欠かすことができません。一方、マルチミネラルは、鉄、カルシウムなど 16 種類の必須ミネラルの中から複数の栄養素が配合されたサプリメント

です。ビタミンと同様に様々な代謝を助けるほか、骨や歯の構成成分として存在し、生体機能の調整や機能を維持するために必要な栄養素です。一般的にビタミンとミネラルは連動して働き、代謝を促して体の調子を整えます。

マルチビタミン、ミネラルは必要な栄養素がひとまとめになっているので、次のようなお悩みがある人におすすめです。

- 睡眠時間が短い
- 不規則な生活をしている
- 好き嫌いが多い
- インスタント食品をよく食べる
- 極端なダイエットをしている
- 栄養不足が心配だが、どんなサプリメントを摂ったらよいかわからない

マルチビタミン、ミネラルを選ぶ際は自分のライフスタイルや健康状態などに合った種類や量が配合されたものを選びましょう。例えば、スポーツをしている人はエネルギー生産に必要なビタミンB群や抗酸化作用のあるビタミンAやEが含まれているものを選ぶと良いでしょう。

また、マルチビタミン、ミネラルの効果を期待するには摂取し続けることが大切です。香料や保存料がたくさん入っている製品はなるべく避けるようにし、消化器が弱い方やアレルギーを

お持ちの方は、原材料や製造過程を確認すると良いでしょう。また、負担にならない価格、飲みやすい粒の大きさや形のものを選ぶようにしましょう。

サプリメントは、健康の維持や増進に必要な栄養素を補うことが期待できます。気になったサプリメントを試してみてくださいね。

いつも「めいしん四季伝」をご愛読
いただきありがとうございます。
次回より、隔週の発行になりますので
よろしくお願い申し上げます。

ご意見・ご質問等ありましたら、
担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD