例えばこんな「サプリ→食べ物」換算ができます

サプリで摂る栄養素	サプリの例	食べ物にすると
ビタミン**C 100mg**	100mg	キウイ約1～2個、赤ピーマンなど
鉄 **10mg**	10mg	赤身肉・レバー・魚・大豆製品などを組み合わせる
カルシウム **500mg**	500mg	牛乳約2杯＋小魚・豆腐など
マグネシウム **100mg**	100mg	納豆、豆腐、海藻、ナッツなどを組み合わせる
ビタミン**D 10μg**	10μg	鮭、サバ、きのこ類など
亜鉛 **10mg**	10mg	牡蠣、牛肉、卵、魚、大豆製品など
ビタミン**B1 10mg**	10mg	豚肉、玄米、豆類などを組み合わせる
葉酸 **400μg**	400μg	ほうれん草、ブロッコリー、枝豆など

※上表は「イメージをつかむための例」で、食品の量は食材の種類・調理法によってかなり変わります。

例えば、実際の市販マルチビタミン・ミネラルでは、3粒でビタミン**C 50mg**、鉄**2.27mg**、カルシウム**113mg**、マグネシウム**53mg**、亜鉛**2.94mg**などが入っている商品もあります。

ここから、

「この**3**粒に入っている栄養素を、普段の食事だったらどう摂る？」

と考えると、かなり分かりやすい教材になります。

特に和美さんの講座なら、こういう見せ方がおすすめです

「サプリ**1**粒を食事に置き換えると？」

例えば、

鉄10mg

↓

「鉄10mgのサプリを飲めば簡単」

ではなく、

食事なら

🥩 赤身肉
＋
🥚 卵
＋
🫘 大豆製品
＋
🥬 野菜
＋
🍚 主食

というように、いろいろな食品を食べる中で鉄が入ってくる。

> 食べ物から栄養を摂るということは、鉄だけを摂るのではない。
> たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども一緒に入ってくる。

マグネシウムなども、食品ではナッツ・種実類・豆類・野菜など、さまざまな食品から摂ることができます。

そして、これをさらに分かりやすくするなら、

「身近なサプリ10種類を、食べ物にすると？」

という一覧表を作るのがおすすめです。

例えば、

1. ビタミンC
2. 鉄
3. カルシウム
4. マグネシウム
5. 亜鉛
6. ビタミンD
7. ビタミンB1
8. ビタミンB群
9. 葉酸
10. DHA・EPA

について、

「市販サプリの1日量」→「食品なら何をどれくらい？」→「その食品から他に何が摂れる？」

まで表にすると、サプリメント講座の一番分かりやすい資料になると思います。

サプリを否定するのではなく、まず「食事で栄養を摂る」という土台を作る。
そのうえで、必要な場合にサプリを考える。

サプリで摂っている栄養を

「食べ物」に置き換えてみよう

サプリ**1**粒で簡単に摂れる栄養素。

もし食べ物から摂るなら、どのくらい？

サプリメントは、足りない栄養素を補う便利なもの。

でも、

「その栄養素は、普段の食事では何を食べたら摂れるんだろう？」

と考えてみることも大切です。

食べ物には、目的の栄養素だけでなく、
たんぱく質・食物繊維・ビタミン・ミネラルなど、さまざまな栄養素が一緒に含まれています。

---

① ビタミンC

サプリ

ビタミンC 100mg

食べ物なら？

赤ピーマン 約**60g**

赤ピーマンは100gあたりビタミンCが170mg含まれるため、約60gで100mg程度になります。(食品成分データベース)

一緒に摂れるもの

- β-カロテン
- ビタミンE
- 葉酸
- ビタミンB6
- カリウム

- 食物繊維

食べ物のメリット

「ビタミン**C**だけ」ではなく、いろいろな栄養素を一緒に摂れる。

---

② カルシウム

サプリ

カルシウム **500mg**

食べ物なら？

例えば、

牛乳 約**450mL**

牛乳は100gあたりカルシウム約110mgなので、500mgなら約450gが目安です。(食品成分データベース)

でも、実際には牛乳だけで摂る必要はありません。

例えば

🥛 牛乳
＋
🐟 小魚
＋
🫘 豆腐・大豆製品
＋
🥬 青菜

というように、いろいろな食品から少しずつ摂ることができます。

一緒に摂れるもの

牛乳なら、

- たんぱく質
- ビタミンB2
- ビタミンB12
- リン
- カリウム
- ヨウ素

なども含まれています。(食品成分データベース)

---

③ マグネシウム

サプリ

マグネシウム **100mg**

食べ物なら？

マグネシウムは、

- 納豆
- 豆腐
- アーモンドなどのナッツ
- 海藻
- 大豆製品
- 玄米

などに含まれています。

例えば**納豆1パック（約40g）**なら、マグネシウムは約24mgが目安。

つまり、

「マグネシウム**100mg**＝納豆○パック」

と単純に考えるより、

納豆＋豆腐＋海藻＋野菜＋主食

といういつもの食事の組み合わせで摂っていくことが大切です。

納豆にはマグネシウムだけでなく、たんぱく質、鉄、亜鉛、食物繊維なども含まれます。(食品成分データベース)

---

④ 鉄

サプリ

鉄 **10mg**

食べ物なら？

鉄は食品によって含有量や吸収率が大きく違います。

例えば、

🥩 赤身肉
🐟 魚
🥚 卵
🫘 大豆製品
🥬 青菜

などから摂ることができます。

ここで大切なのは、

「鉄**10mg**を食べればいい」

ではないこと。

鉄を含む食品を食べながら、

たんぱく質＋ビタミン**C**＋その他のミネラル

も一緒に摂る。

これが食事で栄養を摂る良さです。

なお、鉄の必要量は年齢や月経の有無で変わります。例えば50〜64歳女性では、2025年版の食事摂取基準で月経なしの場合の推奨量は5.0mg、月経ありの場合は10.5mgです。(厚生労働省)

---

⑤ 亜鉛

サプリ

亜鉛 **10mg**

食べ物なら？

代表的なのは、

🦪 牡蠣
🥩 牛肉
🐟 魚

🥚 卵
🫘 大豆製品

など。

特に牡蠣や肉類は、亜鉛を摂る食品として優秀です。

そして肉や魚なら、

亜鉛＋たんぱく質＋鉄＋ビタミン**B**群

などを一緒に摂ることができます。

---

⑥ ビタミンD

サプリ

ビタミンD 10μg

食べ物なら？

おすすめは、

🐟 鮭・サバ・イワシなどの魚

そして、

🍄 きのこ類

です。

ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、魚などの食品から脂質と一緒に摂れることもポイント。

2025年版の食事摂取基準では、成人のビタミンD目安量は**9.0μg/**日です。(厚生労働省)

つまり、

「ビタミンDサプリを飲む」

だけではなく、

「今日、魚食べたかな？」

と考えることも大切です。

---

⑦ ビタミンB1

サプリ

ビタミンB1 10mg

食べ物なら？

代表選手は、

🐖 豚肉

です。

その他にも、

- 玄米
- 大豆製品
- 豆類
- ごま
- ナッツ類

など。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーとして利用するときにも関わる栄養素です。

だから和美さんの講座なら、

> 「糖質を食べない」のではなく、
> 「食べた糖質をエネルギーとして使える体にする」

という話につなげられます。

---

⑧ 葉酸

サプリ

葉酸 **400μg**

食べ物なら？

🥬 ほうれん草
🥦 ブロッコリー
🫘 枝豆
🥬 小松菜

🥑 アボカド
など。

ただし、葉酸400μgを**1**つの食品だけで摂ろうとする必要はありません。

例えば、

朝：納豆＋野菜

昼：サラダ＋主菜

夜：ブロッコリー＋青菜

というように、毎日の食事に野菜・豆類などを取り入れることで、自然に摂取量を増やせます。

---

⑨ DHA・EPA

サプリ

DHA・EPA 500mg

食べ物なら？

これは特に、

🐟 青魚

を覚えてもらうと分かりやすいです。

- サバ
- イワシ
- サンマ
- アジ
- ブリ

など。

ここは、

> 「**DHA・EPA**サプリを飲む」
> ↓
> 「今日は魚を食べた？」

に置き換えると、とても分かりやすいです。

魚ならDHA・EPAだけでなく、たんぱく質、ビタミン**D**、ビタミン**B**群、ミネラルなども摂ることができます。

---

⑩ ビタミンB群

サプリ

「ビタミンB群」サプリ

食べ物なら？

ビタミンB群は、そもそも単独の栄養素ではありません。

だから、

「ビタミンB群サプリ＝豚肉○g」

とは置き換えられません。

むしろ、

🐖 豚肉
🐟 魚
🥚 卵
🫘 大豆製品
🍚 ごはん
🥬 野菜

などを組み合わせることが重要です。

「いろいろな食品を食べる」ことそのものが、B群を摂る方法になる。

という説明ができます。

まとめると

サプリでよく見る栄養素	食べ物なら？	一緒に摂れる栄養素
ビタミンC 100mg	赤ピーマン約60gなど	β-カロテン・E・葉酸
カルシウム 500mg	牛乳約450mLなど	たんぱく質・B2・B12

マグネシウム 100mg	納豆・豆腐・海藻・ナッツなどを組み合わせる	たんぱく質・鉄・亜鉛・食物繊維
鉄 10mg	赤身肉・魚・大豆製品などを組み合わせる	たんぱく質・B群・亜鉛
亜鉛 10mg	牡蠣・牛肉・魚・卵など	たんぱく質・鉄・B群
ビタミンD 10μg	鮭・サバ・きのこなど	たんぱく質・脂質・B群
ビタミンB1 10mg	豚肉・豆類・玄米など	たんぱく質・他のB群
葉酸 400μg	ほうれん草・ブロッコリー・枝豆など	食物繊維・ビタミンC・K
DHA・EPA 500mg	サバ・イワシなど	たんぱく質・D・B群
ビタミンB群	肉・魚・卵・豆・主食など	他のB群・たんぱく質・ミネラル

※食品量は食品の種類、部位、調理法によって変わります。表は「サプリと食品を比較して考えるための目安」です。食品成分値は文部科学省の食品成分データベースを基にしています。

そして、この資料で一番伝えたいこと

ここは講座の最後に大きく入れるといいと思います。

サプリを否定するのではなく、「食事を土台」に。

サプリメントは、足りない栄養素を補うための便利なものです。

でも、サプリは基本的に「特定の栄養素」を補うもの。

一方、食べ物には、

たんぱく質
ビタミン
ミネラル
食物繊維
脂質
炭水化物

など、たくさんの栄養素が含まれています。

だから、

「鉄が足りないから鉄サプリ」

「ビタミンCが足りないからビタミンCサプリ」

と考える前に、

「普段の食事はどうだろう？」

と一度立ち止まってみましょう。

魚を食べる。
肉を食べる。
卵を食べる。
大豆製品を食べる。
野菜を食べる。
海藻やきのこを食べる。
主食もしっかり食べる。

こうした毎日の食事の積み重ねが、
体をつくる栄養になります。

サプリは「食事の代わり」ではなく、
必要なときに「食事を補うもの」。

まずは食事を整える。

そのうえで、必要に応じてサプリメントを考える。

「薬＜サプリ＜食事」ではなく、
まず「食事」という土台をつくる。

それが、これからの体をつくる栄養の基本です。