フジタガンカニュース

Vol.149 2023.2.20

目のサプリメント③

新型コロナの感染状況はかなり落ち着いてきた様ですね。これまでの３年間の傾向を考えるとこの後春に向けて新規患者数は減少傾向、4-5 月に一時増える時期があって(新年度での人事異動や入社入学など人々の配属が変わる為？+GW の帰省)…その後はお盆のシーズンまでは比較的落ち着いた状況となる予想です。その辺りの予想を踏まえて…５/８に感染症法の分類変更…という事なんだと思うんですよね。

それでは前回号に引き続き目のサプリメントの話。日本スポーツ振興センターのホームページ https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports_nutrition/risk/tabid/1741/Default.aspx の引用の続きからどうぞ。 図１がカルシウムの摂取を意識し過ぎて気が付かずに過剰摂取となってしまった食事例、表１はビタミンやミネラルを過剰に摂取した場合に生じる障害についてです。ちょっと怖い話ですよね？そういう事なんですよ…。@@@