

食物や薬との食べ合わせ

村上記念病院糖尿病チーム

講師：管理栄養士

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれており、食べ物を摂ることにより各栄養素が体内で働いています。その働きを効率よくするためには、食べ合わせは重要です。食べ物の食べ合わせ、薬の食べ合わせで良いもの、悪いものを知り、より有効的で、安全な食習慣にしていきましょう。

<食べ物の食べ合わせ>

鉄 役割：血球中に存在し、全身に酸素を運ぶ

- ・ヘム鉄は動物性食品（レバーや赤身肉など）に含まれ吸収率が高い。
- ・非ヘム鉄は植物性食品（ひじきや小松菜など）に含まれ吸収率が低い。

非ヘム鉄+ビタミンCで吸収率UP



鉄+動物性蛋白質（肉・魚）で吸収率UP

カルシウム (Ca) 役割：丈夫な歯や骨を作る

- ・牛乳、乳製品に含まれるCaは吸収率が約50%と高い。
- ・他に小魚や緑黄色野菜にもCaは含まれるが吸収率は約20~30%とやや低い。

Ca+ビタミンD（茸や魚・魚類の肝臓など）で

吸収率UP

※ビタミンDは人間の体内でも合成が可能！

適度に日光浴をすることで合成が促されます♪



ビタミンC 役割：血管や皮膚、粘膜、骨を丈夫に保つ、免疫力を高める、抗酸化作用、抗がん作用など

- ・果物や野菜、芋類に多く含まれる。
- ・水に溶けやすく、熱に弱い、酸素によって破壊されやすい特徴を持つ。



+加熱時間は短く、食べる直前に調理する

※なるべく生食がベスト！生食の場合は食べる直前に切る。

加熱する場合、強火で短時間で炒めたり、葉菜類は茎から入れて茹でるなど加熱時間を短くする。

※生野菜ジュースでビタミンCを摂る場合、人参にはビタミンCを分解する酵素が含まれるため、一緒に摂ることは避けたい！



<薬の食べ合わせ>

カルシウム拮抗薬 + **グレープフルーツジュース**
(血圧降下薬・血管拡張薬) **グレープフルーツ**

※他にも文旦や八朔、だいたい、夏みかんも同様の作用を示す



→薬効が強まる、持続時間の延長

- ・カルシウム拮抗薬の小腸での分解酵素を阻害するため、吸収を促進させる。
- ・薬の成分は最終的には肝臓にて分解され排出されるが、肝臓における分解を阻害する成分が含まれる。

向精神薬・睡眠薬・鎮痛解熱薬など + **アルコール**
(中枢神経抑制作用を有する薬)

→薬効が強まる、持続時間の延長



- ・薬の成分は最終的には肝臓にて薬物分解酵素の働きによって分解され排出される。
- ・内服中に飲酒や常習的な飲酒がある場合、肝臓では薬物代謝よりもアルコール代謝が優先される。

抗菌薬・抗生物質 + 牛乳・ヨーグルト

※他にカルシウムやマグネシウムを多く含むスポーツ飲料や
硬度の高い飲料水も同様の作用を示す



→薬効が弱まる

- 牛乳に含まれるカルシウムやマグネシウムが抗生物質と結合してしまい、腸から吸収されにくくなる。

便秘薬（腸溶剤） + 牛乳・ヨーグルト

→薬効が弱まる



- 牛乳には胃内を酸性から中性に変化させる作用がある。
- 便秘薬でも腸内（中性下）で溶けるような製剤を服薬するときに牛乳を摂取した場合には、薬が腸に届く前に胃内で溶けてしまう。

※便秘症のため、腸内環境の改善目的でヨーグルトを習慣的に食べている方もいるでしょう。牛乳と同様にヨーグルトでも薬の効果がでなかったり副作用を招くことがあるので、乳製品を食べる時には服用の前後 1 時間は空けることが望ましいとされています。

免疫抑制薬・強心薬 + セントジョーンズワート 経口避妊薬など（別名：セイヨウオトギリソウ）

→薬効が弱まる

- セントジョーンズワートはハーブの一種であり、健康食品として利用されている。
- セントジョーンズワートには薬物代謝酵素を誘導し、代謝を促進させる。

ワーファリン + 納豆・青汁など （抗凝固薬）（ビタミンK を多く含む食品）

→薬効が弱まる



- ビタミンKには肝臓において血液凝固因子を合成する。
- ワーファリンは血液凝固因子の産生を抑えることで抗凝固作用を示す。

※ビタミンKを多く含む食品として特に注意したい食品は納豆と青汁。ビタミンKは緑黄色野菜に多く含まれています。健康食品として青汁やクロレアを摂取していたり、アシタバやモロヘイヤを使って青汁を作って飲むこともビタミンKを多く摂取することになるため、薬の効果を弱めます。

他には、ブロッコリーや春菊、小松菜、ほうれん草にも含まれます。これらの食品は納豆や青汁に比べると含まれる量は少なくなりますが、大量摂取は控えることが望ましいです。

鉄剤 + コーヒー・茶など （タンニンを多く含む食品）

→薬効が弱まる と言われていましたが・・・



- 渋み成分であるタンニンは鉄と結合して不溶性の沈殿物をつくるため、鉄剤と一緒に摂ることで腸からの吸収を阻害する

とされていましたが・・・

その阻害作用はあまり治療効果に影響を与えるものではないとされている！

※処方されている薬についてご質問のある場合には、医師・薬剤師へご相談ください。

食べ物に含まれる栄養素だけでなく、健康食品やサプリメントに含まれる栄養素も薬の効果に影響を与えることがあります。
薬を飲まれている方は、主治医に申告されることを勧めます。

