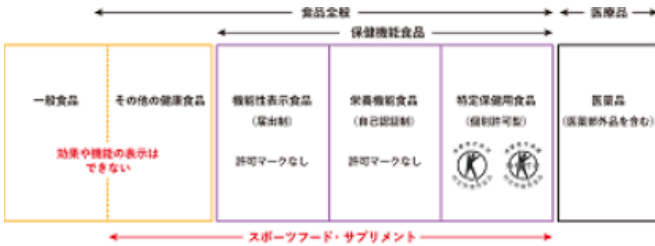


## 「サプリメントってなに？」

サプリメントとは、英語 supplement に由来し、本来「補足、補助する」という意味ですが、行政的な定義はなく、一般的に健康食品や一般食品に含まれます。日頃の食生活ではどうしてもとることのできないエネルギーや栄養素を補うことを目的としています。

### 【食品と医薬品の分類】



サプリメントのなかには、運動能力を高めることが期待される成分を含むものもありますが、その有効性や健康被害などは科学的エビデンス(科学的根拠)が不明なものが数多くあります。また、サプリメントには明確な定義がないため、栄養成分表示がないままに禁止物質を含んでいるものもあります。そのため、スポーツ選手はアンチ・ドーピングの観点からも安易にサプリメントを利用することは避けましょう。

### サプリメントにはどんな種類があるの？

- **ドリンク**  
スポーツドリンク、エナジードリンクなど
- **ブロック・バー**  
エネルギーバー、プロテインバーなど
- **エネルギーゼリー・ジェル**  
エネルギーゼリーなど
- **ビタミン・ミネラル**  
マルチビタミン、マルチミネラル、鉄、カルシウムなど
- **プロテインパウダー**  
ホエイプロテイン、カゼインプロテイン、ソイプロテイン、混合型など
- **アミノ酸**  
分岐鎖アミノ酸(バリン、ロイシン、イソロイシン)など
- **燃焼系サプリメント**  
カルニチン、カロテノイドなど
- **関節系サプリメント**  
コンドロイチン、グルコサミン、ヒアルロン酸など

## サプリメントを使用する時の注意点は？

使用する場合は、「本当にサプリメントが必要かどうか？」よく考え、目的を明確に持った上で利用するようにしましょう。また、どうしてもサプリメントを使用しなければいけない時は、公認スポーツ栄養士等、専門家のアドバイスのもとで利用することをお勧めします。

- ① 身体活動量が多くなり、食事からのエネルギーや栄養素が不足しているとき
- ② 練習時間が長くなることで、消化・吸収の時間が短くなるとき
- ③ 減量等の食事の制限により、栄養素の摂取量が少なくなるとき
- ④ 食事に偏りがあるとき(例:海外遠征等)
- ⑤ 食欲がないとき
- ⑥ 胃腸が弱っていて、消化・吸収能力が低下しているとき
- ⑦ 特定の栄養素を食事から摂取できないとき(例:食物アレルギー、宗教上の理由等)

## 食事の基本は『栄養フルコース型』

サプリメントが普通の食事よりも勝っている!!ということとは**決してありません!**そのため、魔法の食事や食品もありません。普段の食事から、からだづくりの基本となるエネルギーと栄養素をしっかりと摂取しましょう。

### 「スポーツ選手の栄養フルコース型」



選手自身が  
栄養フルコース型  
を身につけて、  
実践できるように  
しましょう!

ジュニア選手は、特別な場合を除き、国際オリンピック委員会でも示されているようにサプリメントの利用は必要ありません。



参考文献: 国立スポーツ科学センター(スポーツ栄養)HP

公認スポーツ栄養士 太田茂子

(鶴田町役場 健康保険課国保介護班)