



## アスリートのサプリメントの活かし方

～安心安全を第一に賢く利用しよう!～



やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
中村 由佳里

サプリメント (supplement) の意味をご存知でしょうか？

競技力向上剤でも筋肉増強食品でもなく、ましてや、アスリートのための魔法の成分でもありません。サプリメントは栄養補助食品で、「～を補う、追加する」という意味があり、その意味の通り、足りない栄養素を補助してくれる食品のことをいいます。補助ということは、主役は他にあるということです。主役は当然、日常の食事であり、食事を食べた上で骨を強くする、筋肉をつける、貧血を予防するなどの目的を達成するために、補いたい栄養素を摂ることがサプリメントの役割です。

### ●サプリメントを利用する前に

サプリメントを利用する時は「誰かに勧められた」、「みんなが摂っているから」という理由ではなく、摂る意味があるかどうか必要性をきちんと納得してからにしましょう。サプリメントの中には、特定の栄養素や成分が食べ物に含まれる何倍もの濃度で入っているものもあり、栄養素を摂り過ぎることで逆に健康を損ねることがあります。たくさん摂ればよいというものではないのです。メリットとデメリットを併せ持っている場合もあるため、摂取する際は自己責任であることを忘れないでください。自分の身は自分で守るしかありません。

サプリメントは手軽に摂れて便利なものですが、慣れてしまうと頼りすぎて食事への意識がおろそかになってしまいます。食事があってこそそのサプリメントなのです。

### ●主役は食事

アスリートに人気のあるサプリメントは、おそらく粉末タイプのプロテイン (protein) でしょう。プロテインはたんぱく質の英語名であり、プロテインという特別な栄養素があるわけではありません。「プロテインを摂ると疲れがとれやすい」という声を聞くことがありますが、これはたんぱく質自体が不足しているわけではなく、プロテインに添加されているビタミンやミネラルなど、他の栄養素のおかげという可能性もあります。日常の食事であまりにもたんぱく質を重視しすぎて、野菜や果物、きのこなどのビタミンやミネラルを多く含む食品の食べ方が足りていないことがあります。プロテインを摂るにしても、まずは、栄養素の補給の主役である日常の食事内容をチェックするようにしましょう。

### ●サプリメントの摂りすぎは体の害に

ビタミンやミネラルのサプリメントにはいろいろな種類があります。自分にその栄養素が不足していることが明らかであれば、摂った方がよいサプリメントです。事情により、ある栄養素が食事からうまく摂れない場合は、サプリメントからでも補充しておいた方がよいでしょう。

しかし、そんな手軽に摂れるビタミンやミネラルのサプリメントで注意したいのは、摂りすぎると体に何らかの悪影響を及ぼしかねない過剰症のある栄養素のものです。水に溶けず油に溶ける脂溶性ビタミンのAやDがそれに該当し、ミネラル類では鉄などに過剰症があります。食べ物から摂っている限り、摂り過ぎになる心配はありませんが、サプリメントで一気に摂ると危険性が高まります。また、数種類のサプリメントを摂ることで一つひとつはわずかでも、それらを合わせると大量になるため、注意が必要です。



### ●海外製品は特に注意

海外製のサプリメントについての質問を受けることがあります。有名な選手が摂っていたり、ネット情報で得たサプリメントの効果や作用に興味を持ったり、日本製よりも安価であるなどを理由に「購入すべきか否か」、「摂っても大丈夫か」など、多くは摂取することに対する不安の声です。

海外のサプリメントの一番の問題は、中の成分がはっきりしていないことです。栄養素の濃度が高いものも多く、1日の摂取目安量の数倍もの栄養素が含まれるものも珍しくありません。また、表示にない成分が入っていることもあります。海外と日本では食品添加物などの禁止成分も異なり、日本では禁止されている成分が入っていたり、日本では薬に当たる成分や体に悪影響を及ぼす成分が含まれていたりするのです。

信頼できる情報が得られず、不安を感じているのであれば、海外製のサプリメントは摂らない方がよいといえます。「ドーピング検査のある試合の前だけ止めればいいのか」などという安易な考えで摂ることは、大変危険であることを肝に銘じておきましょう。

