

スポーツとサプリメントについて

1. サプリメントとは

サプリメントは、栄養素を食事だけでは必要量を摂取できない時に、足りない分を補う目的で利用します。栄養素とは、生きるために必要な栄養成分であり、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素を指します。昔に比べて、より身近になったサプリメントですが、たくさん摂取すれば、身体にとって良い効果があるわけではありません。必要以上摂取した場合には、過剰摂取が問題になることもあります。

2. サプリメントを使うタイミング

サプリメントは、必要な栄養素を必要な分だけ摂取するのが基本です。不足している栄養素をサプリメントで補充するようにします。サプリメントを利用するには、食事からの栄養素の摂取量にある程度把握したうえで、種類と量を決定します。

また、エルゴジェニックエイド（競技力向上を目的に栄養素以外の成分をサプリメントとして摂取すること）については、対象者の状況に応じて効果を発揮するための摂取方法を考えなくてはなりません。

表：サプリメントを使用する条件と具体例

条件	具体例
活動量が多すぎる	必要なエネルギーを食事から摂りきれない
食事の制限がある	減量中や病気の時
特定の栄養素を摂取する必要がある	増量やトレーニングで必要な栄養素がある

3. 子供のサプリメントの摂取について

成長期の子どもは、生きるために必要なエネルギーに加えて、成長するためのエネルギーが必要となり、さらに運動で消費するためのエネルギーも必要です。運動が多すぎると、成長に使うエネルギーが不足してしまい、無月経や貧血、疲労骨折等の症状が出ることがあります。本来は、サプリメントが必要な運動量はお勧め出来ませんが、それでもサプリメントを使用する場合には、慎重に選ぶ必要があります。

4. サプリメントの摂取の注意点

サプリメントの摂取には、公認スポーツ栄養士、管理栄養士のような専門家のアシストが必須です。また、最近では、ドーピングの禁止物質が何らかの原因で混ざりこんだサプリメントを摂取してしまったことによる、ドーピングの違反事例の多発が問題となっています。製品の安全性や治療薬との飲み合わせなどは、スポーツファーマシストにご相談ください。