

# サプリメントの使用について

ジュニア期はバランスの良い食事を基本とし、シニア期は、リスクや適切な使用方法を理解した上で、安全に使用しましょう。

## ジュニア期の選手の場合

### ●サプリメントはジュニア期の選手に必要？

ジュニア期は、食事の基本形を身につける重要な時期です。

その時期に安易にサプリメントで栄養素を摂取する習慣を作ることは、子どもの食習慣形成や将来の身体づくりにとってマイナスとなる可能性があります。ジュニア期は食事から必要な栄養素を摂取できるよう心がけましょう。

### ●たんぱく質を含む補食

プロテインサプリメントに頼らなくても、たんぱく質は、食品から十分に摂取できます。以下は、たんぱく質を含む補食例です。持ち運びをする際は保冷剤をつけるなど食品管理に留意しましょう。



牛乳



ヨーグルト



チーズ



ゆで卵



魚肉ソーセージ

## シニア期の選手の場合

### ●サプリメントは必要に応じて、安全に使用しよう！

日本陸上競技連盟では、2019年4月に「**サプリメント摂取の基本8ヶ条** ~摂るときは、必要な分だけ上手に安全に~」を提言しました。以下は、その抜粋です。参考にしてください。

#### 「サプリメント摂取の基本8ヶ条」

- ① サプリを摂る前にまずは“食事の改善”を
- ② 確かめよう！ サプリを摂る“目的と使い方”
- ③ サプリの摂りすぎはむしろ“健康へのリスク”あり
- ④ 「これ効くよ」と言われたサプリに要注意
- ⑤ “絶対に安全”そんなサプリはありません
- ⑥ 気をつけよう！ “海外サプリ”の安易な使用
- ⑦ サプリによるドーピングは“自己責任”
- ⑧ サプリを摂る前に医師・栄養士・薬剤師へ“相談”を