

# 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～

## 01 サプリを摂る前にまずは“食事の改善”を

「食事をバランスよく食べていなくても、サプリメントを摂取しておけば、その穴埋めができる」という誤った考えをしていませんか？ サプリメントとは、補給・補足を意味する英語（supplement）から派生した言葉です。あくまでも、日常の食事で摂りきれなかった栄養素を「補う」ことが目的で、食事の代わりにはなりません。サプリメントを利用する前に食事内容を見直してみましょう。食事日誌を毎日つける、スマートフォンで写真撮影しておくなど、簡単な方法で確認できます。必要に応じておにぎりやパンなどの補食を加えるなどして、まずは食事の改善を最優先で行ってください。

## 02 確かめよう！サプリを摂る“目的と使い方”

どのサプリメントを、どのような目的で摂取するのか、本当に効果があるのか、どれくらいの量を摂るのが良いのか、使い方を必ず確認するようにしましょう。サプリメントはたくさん摂ったからといって効果が得られるものではありません。むしろ過剰摂取によって健康被害がある栄養成分もあります。摂取する量は、食事から摂取する量も合わせて「日本人の食事摂取基準」で示されている耐容上限量を超えないように注意してください。例えば、鉄は不足しやすい栄養素である一方で耐容上限量があります。そのため貧血予防の観点からも、食事から十分量の鉄を摂取するよう努めたうえで、サプリメントで補充する場合は 1 日 10 mg 程度を目安にすると良いでしょう。

## 03 サプリの摂りすぎはむしろ“健康へのリスク”あり

サプリメントはたくさん摂ればその分効果が出るというものではありません。鉄、プロテインやビタミンをはじめとしたサプリメントの過剰摂取により体調不良が起こる可能性もあります。身体の状態にあった適正で必要な量を摂ることを心がけましょう。

## 04 「これ効くよ」と言われたサプリに要注意

---

指導者や家族、友人などから勧められたからという理由で、サプリメントを摂取しているアスリートがしばしばみられます。他人から勧められたサプリメントで健康を害した、ドーピング禁止物質が入っていた、という事もあります。自分に必要なものか、安全かどうかを必ず確認しましょう。

## 05 “絶対に安全” そんなサプリはありません

---

たとえ日本製であっても、原材料が海外製のものがあります。製造の管理が不十分な場合、ドーピング禁止物質が誤って混入してしまう恐れもあります。そのためどんなサプリメントでも絶対に安全だという保障はありません。リスクがあることを忘れずに利用しましょう。

## 06 気をつけよう！ “海外サプリ” の安易な使用

---

海外製のサプリメントは日本製のものよりドーピング禁止物質が入っている可能性が高いので注意が必要です。また、海外のサプリメントでは製品ラベルに表示のない物質が混入していたという事例も多数発生していますし、安全といえる科学的根拠がない物質や日本では食品加工に使用が認められていない物質を含んだものもあります。アンチ・ドーピングのためだけでなく、自分の健康を守るためにも安易に海外製品を摂取しないようにしましょう。

## 07 サプリによるドーピングは “自己責任”

---

サプリメントへのドーピング禁止物質の混入による、アンチ・ドーピング規則違反の事例が多く報告されています。アスリートは自分の口に入れるもの全てに責任を持たなくてはなりません。他人に勧められたからといって安易に摂取せず、専門家に相談しましょう。また、万が一、違反が疑われる分析結果が出た場合、手元に残っているサプリメントの成分分析や容器の表示成分などは証拠となりうるので、サプリメントは最後まで使い切らずに、容器ごとそのまま長く保管しておきましょう。

## 08 サプリを摂る前に医師・栄養士・薬剤師へ “相談” を

---

サプリメントを摂取する前にサプリメントの必要性や安全性（健康面、アンチ・ドーピングなど）について必ずスポーツドクター、スポーツ栄養士、スポーツファーマシスト（薬剤師）などの専門家に確認しましょう。