

アスリートのサプリメント利用について

【はじめに】

現在、スポーツ用品店やネット通販などでパフォーマンス向上を目的としたサプリメントが数多く販売されており、サプリメントの効果や有効性について注目が集まっています。同時にアスリートのサプリメントの利用状況については多くの研究で比較的高いことが報告されており、パフォーマンス向上を目的としたサプリメントの利用がアスリートの中で広く浸透してきていることが分かっています。

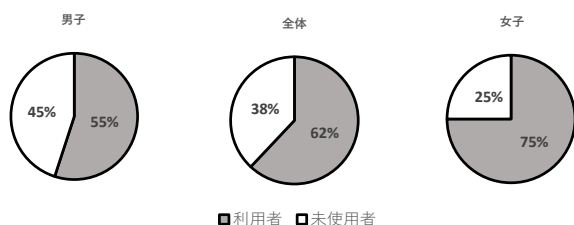


図1 2004 ジュニア陸上選手権に出場したアスリート (32名) のサプリメント使用率

【サプリメントの利用について】

食事や栄養についての指導を行う際に、選手や指導者から「何かおすすめのサプリメントはありますか」と質問されることがよくあります。その際に私が必ず確認していることは『利用する目的は何なのか』です。

サプリメントは簡易に狙った栄養素を効率的に摂取することができますが、誤った利用をすることでかえってパフォーマンスを落とす原因となることもあります。そのため選手や指導者にはサプリメントの使用が「本当に必要なのか」「なぜ利用したいのか」「リスクを理解しているか」をしっかりと考えてほしいと思います。

【サプリメントとは】

サプリメントはその利用目的から大きく「ダイエタリーサプリメント」と「パフォーマンスサプリメント」の2つに分類することができます。

ダイエタリーサプリメントは“食事から十分な栄養素を摂取することができない場合”に補助的に利用するサプリメントです。食事から十分な栄養を摂ることができている場合は利用の必要はありません。しかし、摂取できる食事の量には限界があることから、必要に応じて利用を検討することをおすすめします。

パフォーマンスサプリメントは“パフォーマンス向上”を目的として利用するサプリメントです。ここで勘違いしてほしくない点として、パフォーマンスサプリメントの効果を得るためには、あくまでも普段の食生活が整っており、しっかりとトレーニングを行っていることが前提です。

決して、『サプリメントを摂取するだけでパフォーマンスが向上する』という意味ではありません。

【まとめ】

ここまでサプリメントの利用についてお話してきましたが、サプリメントはあくまでも補助的なものであり、トレーニング・食事・休息のサイクルがアスリートにとって最も重要です。パフォーマンス向上に近道はありません。日々のトレーニングサイクルの積み重ねがパフォーマンスを向上させていくことにつながります。

ただ、明確な目的をもって利用するのであれば、サプリメントは最後の1押し、あと1歩を手助けしてくれる味方になります。利用方法やリスクとリターンを考え有効に利用してください。

【参考文献】

- Akiko Kamei. Introduction of International Olympic Committee Consensus Statement on Dietary Supplements in Athletes. *Journal of High Performance Sport* 5(2020);53-57.
- Masae Yoshino. Use of supplements by athletes. *Journal of High Performance Sport* 5(2020);58-64.