

薬の知識

来年は、東京オリンピック・パラリンピック。そして、かごしま国体・かごしま大会。それらを目指すアスリートは、勝つための体づくりに、日々必死に取り組んでいます。体づくりの基本は、十分な食事・適切なトレーニング・休養です。しかし、食事をおろそかにして、安易にスポーツサプリメントを利用する選手が多いのが現状です。

スポーツサプリメントの国内市場は、年々拡大しています。2017年は474億円、そのうち、プロテインが約60%、アミノ酸が約28%を占めています（矢野経済研究所資料）。世界的にも同様の傾向がみられ、もはや、スポーツとサプリメントを切り離すことはできない状況です。

そのため、昨年、国際オリンピック委員会（IOC）は、食

23. 競技者とサプリメント

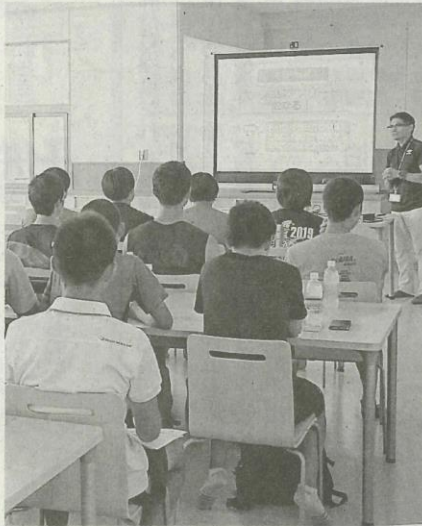
安易な利用避けて

事からの栄養摂取の推奨に加え、科学的に効果が証明されたサプリメントの適正な使用を認める声明を発表しました。

一方、サプリメントの安易な使用によるドーピング違反事例が、国内外で少なからず見られます。違反の場合、競技成績の抹消、場合によっては、競技者生命が絶たれてしまいます。そうならないために、競技者は、ドーピングの危険性が少ない商品を選ばなくてはなりません。

選ぶ際には、NSF、BSC（鹿児島県薬剤師会 恵谷誠司）

G、Informed Choice（インフォームドチョイス）などの認証を受けていることが目安になります。しかし、それでも、100%安全とは決して言えません。最終的には、使用者の自己責任となります。ですから、大舞台で活躍するアスリートは、スポーツ栄養学的な観点から食事を中心に栄養を摂取し、必要な場合のみサプリメントの利用を検討することが適切だと考えます。



国体参加選手を中心としたドーピング防止講習会の様子。食事を軸にした栄養摂取を

「令和元年 9月10日（火）掲載」（23. 競技者とサプリメント）」