



※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

＜サプリメントに対する考え方＞

競技をしていると必ず気になるのがサプリメントですよね。手軽に必要な栄養素を摂取できるというメリットがある反面、過剰摂取やドーピングのリスクがあります。また、近年ではジュニア期でのサプリメント使用者は、その後のアルコール関連の問題行動（多量飲酒や暴力行為、法的問題など）に繋がるリスクが高いことも報告されており、特にジュニアアスリートはむやみにサプリメントを摂取すべきではありません。競技に合わせた健全な身体づくりと食習慣を身につけ、自己管理できるようになってから利用を検討しましょう。使用する場合はサプリメントの正しい知識を身につけ、メリットとデメリットをよく考える必要があります。今回は、サプリメントの種類と利用が有用な場合、より安全なサプリメントの見分け方についてご紹介します。

＜主なサプリメントの種類＞

ビタミン・ミネラル等



【目的】

食事で不足する栄養素を補い、コンディションを整えること

【アスリートが不足しやすい栄養素】

ビタミンD、カルシウム、鉄、n-3系脂肪酸など
※ビタミンやミネラルを含むプロテイン等を摂取している場合、追加で摂取すると過剰摂取の危険性があるため注意

参考：HPSC HP（スポーツフード＆サプリメントの種類）より

プロテイン

【目的】

- ・食事で不足するたんぱく質を補うこと
- ・運動後や就寝前にたんぱく質を補給することで、筋たんぱく質を回復させること

【プロテインの種類】

- ・ホエイ（牛乳由来／吸収が速い）
- ・カゼイン（牛乳由来／吸収がゆっくり）
- ・ソイ（大豆由来／吸収がゆっくり）



【利用が有用と考えられる場合とオススメのサプリメント】

1. 減量のための食事制限をしているとき



- ・たんぱく質量が不足する場合
→プロテイン（全種類○）
- ・特定の食材（鶏肉等）のみを食べている場合
→ビタミン・ミネラル

2. 増量のためにエネルギー摂取量を増やしたい・筋肉量を増やしたいとき



- 就寝前にプロテインを摂取（全種類○）

3. 運動後すぐに食事をとることができないとき



トレーニング後にたんぱく質を補給したい場合→ホエイプロテイン

4. 衛生環境の良くない地域へ行くとき（主に海外）



- 生の野菜や果物が食べられないとき
→ビタミン・ミネラル

6. アレルギーなどで食べられない食品があるとき



- ・肉や卵、牛乳などたんぱく質源となる食品のアレルギーがある場合
→プロテイン（全種類○）
- ・果物や牛乳などビタミン・ミネラル源となる食品のアレルギーがある場合
→ビタミン、カルシウム、鉄

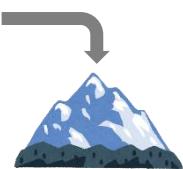
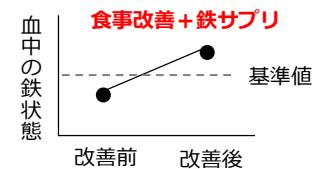
5. 体調不良で食事をとることができないとき



- プロテイン（全種類○）、ビタミン・ミネラル

7. 普段とは異なる環境へ行く前の事前準備として

（例）高地合宿前の鉄状態改善



パフォーマンスサプリメント

【目的】

アスリートの持っている競技力をさらに高めること

【科学的に効果が立証されているサプリメント】

カフェイン、クレアチン、硝酸塩、β-アラニン、重炭酸ナトリウム

【注意事項】

- ・上記サプリメントよりもドーピングのリスクが高いため、必要性を検討して安全性が確認できる製品を使用すること
- ・食事から適切に栄養素をとれていない場合には、期待した効果が得られない可能性があること
- ・試合で初めて使用するのではなく、試合に近い状況の練習で試してから使用すること

<サプリメントの認証マーク>

参考：HPSC HP (サプリメントの危険性) より

サプリメントを利用する場合には、下記アンチ・ドーピング認証マークがついた製品を選ぶことをお勧めします。これらは、民間の認証機関で禁止物質の検査を行い、基準をクリアした製品であるため、認証マークのない製品と比較して禁止物質の混入リスクが低いと考えられます。ただし、**禁止物質が入っていないことを100%保証するものではありません**のでご留意ください。また、アンチ・ドーピング認証は各製品に実施されるものであり、その製品を開発している**企業を認証するプログラムではありません**。したがって、ある製品ではアンチ・ドーピング認証マークが付いていても、同社の他製品では実施されていない可能性があることに注意してください。

認証マーク									
認証機関	LGC (イギリス)	BSCG (アメリカ)	NSF (アメリカ)	LABDOOR TESTED FOR SPORT (アメリカ)	HASTA (オーストラリア)	COLOGNE LIST (ドイツ)	TSP (日本) ※BSCGにて分析	FQSC (日本)	

※味の素や大塚製薬の製品で、**認証マークはないが検査されている製品も存在**します。

右記サイトを参照ください → 「アンチ・ドーピングのためのスポーツサプリメント製品情報公開サイト」

<クイズ> 目指せ全問正解！ (答えは裏面下部)



1. サプリメントは、食事でとりきれない栄養素がある場合に補足として使用する (○ or ×)
2. プロテインサプリメントを摂取するとパフォーマンスは向上する (○ or ×)
3. 海外で十分な食事がとれない場合にプロテインやビタミン・ミネラルサプリメントを活用する (○ or ×)
4. 食事から十分な栄養を摂取できていない場合、パフォーマンスサプリメントを使用しても効果がない可能性がある (○ or ×)
5. アンチ・ドーピング認証マークがついている製品は安全なのでドーピングになることはない (○ or ×)
6. エナジードリンクは食品なのでドーピングになることはない (○ or ×)

<サプリメント不要！栄養たっぷりおすすめレシピ>

出典：HPSC HP (アスリートのわいわいレシピ)

★鮭のクリーム煮 (主菜・乳製品) ★



[材料 (1食分)]

- ・鮭 1切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・じゃがいも 中1/2個 (75g)
- ・にんじん 1/3本 (50g)
- ・ブロッコリー 1/5株 (40g)
- ・ホワイトソース 100g
- ・牛乳 大さじ2 (30cc)
- ・バター 小さじ1 (4g)

[作り方]

- ①鮭を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり下味をつけておく。じゃがいもは一口大に、人参は乱切りに、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でておく。
- ②ホワイトソースに牛乳を加え、ソースをのばしておく。
- ③フライパンにバターを熱して鮭を入れ、焼き色がついたら裏返し、弱火で2~3分焼く。(余分なバターはクッキングペーパーでふく)。両面に焼き色がついたら、茹でたじゃがいも、人参、②を加え、弱火で2~3分煮る。
- ④最後にブロッコリーを加えて、器に盛り付ける。

※特に多く摂取できる栄養素

鮭→たんぱく質、ビタミンD

乳製品→カルシウム



★厚揚げと小松菜のごまみそ炒め (主菜・副菜) ★

[材料 (1食分)]

- | | |
|-------|---------------|
| ・厚揚げ | 1/2枚 (100g) |
| ・小松菜 | 80g |
| ・油 | 小さじ1 (4g) |
| ・味噌 | 小さじ1 (6g) |
| ・みりん | 大さじ1/2 (9g) |
| ・酒 | 小さじ2 (10g) |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 (1.5g) |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) |
| ・白ごま | 小さじ2 (6g) |

A

[作り方]

- ①厚揚げはたて半分に切り、1cmの厚さに切る。小松菜は約3cmの長さに切る。Aをよく混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、厚揚げ、小松菜を入れて中火で炒める。
- ③小松菜がしんなりしたら、Aを入れて大きくかき混ぜながら炒める。水分がなくなったら、器に盛り付ける。

※特に多く摂取できる栄養素

厚揚げ・小松菜→鉄、カルシウム