

サプリメント利用・活用 コンセンサス 2024

アスリート版

「サプリメントとは、何ですか？」の質問にどのように答えますか？
この疑問を解くために研究を行いました。このコンセンサスは、
研究成果からサプリメントの利用・活用についてまとめたものです。
コンセンサスの詳細は、解説書をご覧ください。



栄養素補助サプリメントと
パフォーマンスサプリメント

サプリメントとは、 栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品と、 栄養素・栄養成分を強化・添加した食品である。

サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品

スポーツフード

植物エキス、生薬、乳酸菌、麴などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチ・ドーピングの観点から注意を必要とする製品・食品である。

人々のサプリメントの認識は多様であり、サプリメントの定義を明確にすることは困難です。

そこで、このコンセンサスでは、「サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品（栄養素補助サプリメントとパフォーマンスサプリメント）と栄養素・栄養成分を強化・添加した食品（スポーツフード）である。」と定義しました。**栄養素補助サプリメント**は食事から栄養素を必要量摂取できないときに栄養素を補うためのサプリメント、**パフォーマンスサプリメント**はパフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントです。また、サプリメントではありませんが、植物エキス、生薬、乳酸菌、麴などを含む製品や食品をアンチ・ドーピングの観点から「サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品」としました。

さらに、製品や食品の形状から、サプリメントを分類しました（下表参照）。



サプリメント									
サプリメントの分類	栄養素補助サプリメント・パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)				スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)				
形状等	錠剤	カプセル状	粉末・顆粒状	液体状 (ショット状・小瓶タイプ)	ゼリー状	あめ状 (ラムネ状・ソフトキャンディ状・グミ状を含む)	スポーツバー状	液体状 (飲料系・ドリンクタイプ)	その他
製品・食品例	栄養素補助サプリメント ・ビタミン剤 ・ミネラル剤 パフォーマンスサプリメント など 製品具体例 ・各種ビタミン剤 ・マルチビタミン ・鉄剤(処方・市販) ・マルチミネラル ・カルシウム剤 ・カフェイン剤 など	栄養素補助サプリメント ・脂溶性成分含有のカプセル ・脂溶性ビタミン剤 パフォーマンスサプリメント など 製品具体例 ・EPA ・DHA ・魚油カプセル など	栄養素補助サプリメント ・プロテイン剤 (ペプチド剤・アミノ酸剤を含む) パフォーマンスサプリメント など 製品具体例 ・プロテイン剤 ・BCAA剤 ・ビタミンC剤 ・クレアチン など	栄養素補助サプリメント ・ショット系ドリンク パフォーマンスサプリメント など 製品具体例 ・ビタミンB群含有のショット系ドリンク ・β-アラニン含有のショット系ドリンク など	・ゼリー飲料 ・エネルギー補給ゼリー ・栄養素補助ゼリー など	・栄養素が添加されたあめ ・塩タブ など	・固形のスポーツバー ・エネルギー補給バー ・栄養素補助バー など	・スポーツドリンク ・エナジードリンク ・アミノ酸飲料 など	・たんぱく質を強化・添加した食品 ・ビタミン類を強化・添加した食品 ・カルシウムを強化・添加した食品 ・食物繊維を強化・添加した食品 ・強化米 ・機能をもった脂質(MCT・アマニ油・魚油など)や添加した食品 ・機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)や添加した食品 など
サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品 植物エキス、生薬、乳酸菌、麴などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチ・ドーピングの観点から注意が必要な製品・食品 製品・食品例: 植物エキス(ハーブエキス・ハトムギエキス、ニンニクエキス、黒酢、青汁等)、生薬(薬効のある植物などを加工した成分)、乳酸菌、麴などが入った製品・食品									

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会

「スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と活用コンセンサス」プロジェクト研究班員一覧

班長: 鈴木志保子(神奈川県立保健福祉大学)

班員: 飯田綾香(神奈川県立保健福祉大学)、今村佳代子(鹿児島純心大学)、熊原秀晃(中村学園大学)、鯉川なつえ(順天堂大学)、中西朋子(神奈川県立保健福祉大学)、長島未央子(株式会社KAGO食スポーツ)、松本恵(日本大学)、村上亜弥子(四国大学)

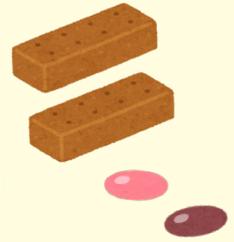
事務局: 石塚創也、松田郁加、伊藤奈津(スポーツ科学研究室)



サプリメント利用のポイント

① サプリメントを“お守り”のように利用しない

「利用していれば安心」とサプリメントをお守りのように思っていませんか？ サプリメントはお守りではありません。サプリメントは、現状に合わせて適切に利用する必要があります。



② 食事の現状を把握してからサプリメントの活用

現状の食事を確認したうえで、食事から必要な栄養素を摂取できない場合には、サプリメントを利用することも選択肢の1つです。

③ パフォーマンスサプリメントの利用には手順を踏もう

国際オリンピック委員会 (IOC) では、パフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントを「パフォーマンスサプリメント」と定義しています。パフォーマンスサプリメントの利用には、エビデンスや期待できる効果を確認するなどの手順を踏む必要があります。

④ 栄養・食事・サプリメントの知識は進化し続けている

サプリメントを適切に利用するために、栄養・食事に関する知識を身につけ、アスリート自身が学び続けることが大切です。

⑤ サプリメントの利用には公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士の力を借りて

サプリメントの適正な利用は、アスリート自身が学び、実践することは難しいかもしれません。そこで、公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士の力を借りて進めましょう。

サプリメント利用のための学び

学び① 食事・食生活の基本

食事の現状を把握するために、自分自身に必要な食事の質・量・タイミングを学びましょう。

学び② エネルギー・栄養素の基本

自分の食事についてエネルギー・栄養素レベルで理解するために学びましょう。

学び③ サプリメント利用の基礎知識

サプリメントの利用に必要な具体的な摂取方法など、基本的な知識を学びましょう。

学び④ 定期的にアップデート

サプリメントを適切に利用するために、食事・栄養・サプリメントに関する知識は定期的なアップデートしましょう。

学び⑤ サプリメントとドーピングの関係を学ぼう

「サプリメント≠ドーピング禁止物質」です。サプリメントとドーピングの関係について学びましょう。



アンチ・ドーピングの観点から製品や食品を分類しました(下表参照)。

日本で製造しているサプリメントは、栄養素や栄養成分であることから、本来、ドーピングとは無縁なはずですが、医薬品と同じ製造ラインを使用して製造される際や原材料に、禁止物質がコンタミネーション(異物混入)する可能性があるため、注意が必要となります。安全性は、認証の有無で確認することができますが、絶対に安心ではありません。利用するサプリメントをさまざまな角度から評価したうえで使用しましょう。

アンチ・ドーピングの観点からの分類		コンタミネーション(禁止物質混入)の危険あり *医薬品等と同じ製造ラインを使用				コンタミネーション(禁止物質混入)の可能性低い *食品だけの製造ラインを使用 (食品であっても医薬品等の製造ラインを使用している場合はコンタミネーションの危険あり)				
サプリメントの分類		栄養素補助サプリメント・パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)				スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)				
形状等	錠剤	カプセル状	粉末・顆粒状	液体状 (ショット状・小瓶タイプ)	ゼリー状	あめ状 (ラムネ状・ソフトキャンディ状・グミ状を含む)	スポーツバー状	液体状 (飲料系・ドリンクタイプ)	その他	
製品・食品例	栄養素補給サプリメント ・ビタミン剤 ・ミネラル剤 パフォーマンスサプリメントなど	栄養素補給サプリメント ・脂溶性成分含有のカプセル ・脂溶性ビタミン剤 パフォーマンスサプリメントなど	栄養素補給サプリメント ・プロテイン剤(ペプチド剤・アミノ酸剤を含む) パフォーマンスサプリメントなど	栄養素補給サプリメント ・ショット系ドリンク パフォーマンスサプリメントなど	・ゼリー飲料 ・エネルギー補給ゼリー ・栄養素補給ゼリーなど	・栄養素が添加されたあめ ・塩タブレットなど	・固形のスポーツバー ・エネルギー補給バー ・栄養素補給バーなど	・スポーツドリンク ・エナジードリンク ・アミノ酸飲料など	・たんぱく質を強化・添加した食品 ・ビタミン類を強化・添加した食品 ・カルシウムを強化・添加した食品 ・食物繊維を強化・添加した食品 ・強化米 ・機能をもった脂質(MCT・アマニ油・魚油など)や添加した食品 ・機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)や添加した食品など	
サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品 植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチ・ドーピングの観点から注意が必要な製品・食品 製品・食品例：植物エキス(ハーブエキス・ハトムギエキス、ニンニクエキス、黒酢、青汁等)、生薬(薬効のある植物などを加工した成分)、乳酸菌、麹が入った製品・食品										