

# サプリメント利用・活用 コンセンサス 2024

みなさん版

「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、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、麹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	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	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	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	・ゼリー飲料 ・エネルギー補助ゼリー ・栄養素補助ゼリー など	・栄養素が添加されたあめ ・塩タブレット など	・固形のスポーツバー ・エネルギー補助バー ・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	・たんぱく質を強化した食品 ・ビタミン類を強化した食品 ・カルシウムを強化した食品 ・食物繊維を強化した食品 ・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・パラチースなど)や添加した食品 など
	製品具体例 ・各種ビタミン剤 ・マルチビタミン ・錠剤(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	製品具体例 ・EPA ・DHA ・魚油カプセル 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	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					

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

## サプリメント利用のポイント

### ①自分にぴったりのサプリメントを選ぶ

サプリメントを飲むと安心、健康になれるかも、と思いませんか？ そのサプリメントは自分にほんとうに必要ですか？ 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。また、子どものサプリメント利用には注意が必要です。



### ②実はその栄養素、不足していないかも

自分に必要な栄養素が食事から摂取できない場合は、サプリメントで不足分を補うことができます。しかし、ほんとうに栄養素の不足があるかどうか自分の食事状況を確認してからでなければわかりません。

### ③そのサプリメント、ほんとうに期待通り？

健康の維持増進、病気の予防のためにサプリメントを利用する場合は、目的に合った効果が期待通りに得られるか確認が必要です。また、薬との飲み合わせによって、相性の悪いサプリメントもあります。

### ④食事・栄養の知識をアップデートさせよう

食事・栄養・サプリメントなどの情報は日々アップデートされます。たくさんの情報の中から、正しい情報を選択するには、自分の食事・栄養に関する知識をアップデートしておくことが大切です。

### ⑤知識のない判断には要注意

食事・栄養の知識がほとんどない、あるいは間違った状態でサプリメントを利用することにより、かえって体調不良や栄養素の過剰症を引き起こすことがあります。自分の判断でサプリメントをとることが心配な方は、管理栄養士・栄養士に相談するのも一つの手です。また、アスリートはアンチ・ドーピングの観点から慎重にサプリメントを選択しなくてはならないため、安易にサプリメントを勧めることはやめましょう。

## 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

自分の食事の現状を把握するためには、食事の基本を理解することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を中心に、食事・栄養について基本的な知識を学びましょう。

### 学び② 栄養素の基本

自分に必要な栄養素に何があるか知っていますか？ また、その栄養素にどのような役割があるか、どのくらい必要か知っていますか？ 自分の食事を栄養素として理解するための基本的な知識について学びましょう。

### 学び③ サプリメント利用の基礎知識

食事と栄養素について理解し、自分に不足している栄養素を確認したら、サプリメントの基礎知識と具体的な利用方法について学びましょう。

### 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にアップデートしましょう。



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（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）



**JSPA**  
Japan Sport Association