

# 「多様なサプリメントの現状 —ラインナップ別の真偽—」

開催日：平成30年5月17日（木）

講師：(株)Real Style サプリメント事業部 上野 拓人氏

スポーツ選手に対する栄養サポート現場では、多種多様なサプリメントを理解して個々の選手に対応する必要があります。

(株)Real Style サプリメント事業部の上野拓人氏をお招きし、ラインナップ別の真偽をふまえたサプリメントの現状について、ご講演いただいた。

サプリメントには不足する栄養素を補給する側面を期待されるものやその栄養素が持つ機能を期待されるもの（エルゴジェニックエイドともいう）、またその両方を期待されるものがあり、それぞれを分類して示された。サプリメントの種類、それぞれのサプリメントが持つ機能、期待されるベネフィット（消費者が得られる有形、無形の価値）、摂取タイミング、摂取量については表1の通りです。

サプリメントの問題点としては、サプリメントの機能＝効果という誤った認識があることである。機能は働きであり、効果は結果である。たとえば、プロテインを飲むと筋肉がつくというような誤解が多い。誤った認識がアスリートに悲劇を招くことがある。

効果を謳ったサプリメントの使用はドーピングに繋がる可能性がある。プレワークサプリメント（トレーニング前に摂るサプリメント）は「がんばるぞ」という気をおこさせる興奮剤が入っていることがあり、アメリカの製品にはその興奮剤がドーピングに抵触したりすることがある。

そのようなことにならないよう、JADA 認証製品、国内製造サプリメントのような安全な商品を使うべきである。

(文責 地活 捧 園子)

表1 サプリメントの機能・ベネフィット・摂取タイミングと摂取量

期待する内容	サプリメント成分	機能	期待されるベネフィット	摂取タイミングと摂取量
栄養	プロテイン マルチV&M マルチデキストリン	・たんぱく質不足を補う ・ビタミン、ミネラル不足を補う ・エネルギー不足を補う	—	—
栄養と機能の両方	BCAA	・筋肉を形成するたんぱく質に多く存在するものとして ・運動時のエネルギー	・筋肉の保持 ・疲労の軽減	運動前・中・後・起床時 5g/回 (量はこれより前後することもある)
	グルタミン ※ホエイプロテインには少ない	・体内に多く単体で存在 ・消化管の働きに関与 ・免疫細胞のエネルギー	・筋肉の保持 ・消化管機能の改善 ※乳酸菌と一緒にとることもあり	運動後・起床時 5g/回 (量はこれより前後することもある) ※激しいトレーニング後
機能を強く期待される（エルゴジェニックエイド）	HMB (3-ヒドロキシメチルイソ吉草酸) —ロイシンの代謝産物	・筋たんぱく質合成の促進 ・筋たんぱく質分解の抑制 ※味はまずくて臭い ※ボディメイクされる方に画期的であった ※広告が過剰で薬事法に引っかかること有	・筋量の増加 ※プロテインにとつての代替商品といわれたりする	起床時・運動前 3g/日前後
	クレアチン	・クレアチンリン酸として体内に存在 ・筋収縮のエネルギーとなるATPが産生される	・瞬発力の向上 ・挙上重量の向上 (高強度のトレーニングに)	糖質をとる時 5g/回×4~5回 ※少しずつ蓄積量を増やすのが好ましい
	カフェイン	・神経興奮や強心の生理作用	・集中力の向上 (トレーニングの質の向上)	トレーニング前 400mg/日 ※慣れると多くなる傾向があるので注意
	NO系 (体内で一酸化窒素を生み出す—アルギニン・シトルリンなど)	・血管拡張	・酸素・アミノ酸等の血液による運搬 ・成分を各組織に迅速に供給	トレーニング前・中・後・起床時 3~5g/日