

2. サプリメント、ドーピング

サプリメントには栄養素、ハーブ、植物をはじめ、健康の維持・増進、パフォーマンス向上が見込まれる成分など、幅広い製品が含まれる。現時点での世界共通の定義はなく、2018年に国際オリンピック委員会（IOC）の合意声明では、アスリートにとってサプリメントは「健康やパフォーマンスのために習慣的に摂取する食品、食品成分、栄養素」と定義されている。各メーカーの責任のもと製造・販売され、成分表示の中には記載が不十分な製品が含まれ、表示を見ただけではドーピング禁止物質が入っているかを判断できない場合がある。そのためアスリートに対してサプリメントの使用をむやみに推奨することはされていない。また、サプリメントは、栄養素を食事だけでは必要量を摂取できない時、足りない分を補う目的で利用し、たくさん摂取すれば、身体にとって良い効果があるわけではなく、必要以上摂取した場合には、過剰摂取による過剰症の危険性もある。このようにサプリメントを摂取することで起こりうる問題として「ドーピング禁止薬物の混入」と「栄養素の過剰摂取」が考えられ、リスク回避のためにもサプリメントを使用する場合、フロアチャートを参考にし、本当に必要かを確認したうえで摂ることが求められる。

日本でも明確な定義はなく、国立スポーツ科学センター（JISS）では「ダイエタリーサプリメント」と「エルゴジェニックエイド」に分類している。ダイエタリーサプリメントとは、食事から不足する栄養素を補うために摂取するサプリメントであり、本当に職から摂取が不足しているかなどの食事の見直しが優先的である。アスリートにとって特に不足しやすい栄養素としてはビタミンD、鉄、カルシウムなどである。

資料V-2-1 ダイエタリーサプリメントおよびスポーツフード

分類	物質名	商品例
ダイエタリーサプリメント	たんぱく質	プロテイン 等
	炭水化物	エネルギーゼリー、スポーツバー、スポーツジェル 等
スポーツフード	ビタミン	マルチビタミン ビタミンC 等
	ミネラル	マルチミネラル、カルシウム、鉄 等
	炭水化物、ミネラル	スポーツドリンク 等

ダイエタリーサプリメントの使用が有効だと考えられる場合は、

- ①減量のため食事制限をしているとき
- ②衛生環境の良くない地域へ行くとき
- ③運動後すぐに食事をとることができないとき
- ④アレルギー等で食べられない食品があるとき
- ⑤体調不良で食事が食べられないとき
- ⑥普段とは異なる環境へ行く前の事前準備

エルゴジェニックエイドとは競技力向上を目的に栄養素以外の成分で、利用する場合には、

- ①その成分の作用が科学的な根拠に基づいているか
- ②そのエビデンスを導いている研究の実験条件が妥当であるか
- ③どのような評価指標によって効果があると認めているのか
- ④自分が摂取する必要があるかを確認することが重要である。

IOCの合意声明では、定められた使用方法で摂取した場合に効果が実証されているものとして、「カフェイン」「クレアチン」「ベータアラニン」「硝酸塩」「重炭酸ナトリウム」がある。

サプリメントには、意図的でなくても製造工程等で禁止物質が混入することがあり、意図しない禁止物質摂取によるド

ーピング違反の危険性も増える。禁止物質の混入のリスクを最小限にするため、製品選択時には信頼のおける認証機関でアンチ・ドーピング認証プログラムを実施し、認証を受けている商品であるかを確認する。当マニュアルでは、認証プログラムの実績を含め安全性が高いと考えられる3機関について紹介する。



インフォームドチョイス認証は、製品ごとに**毎月1回、第三者による市場から抜き取り試験**が行われ、試験済みであることが保証。



インフォームドスポーツはすべての製造バッチを分析する方法（全ロット分析）を取得。インフォームドスポーツの認証が付与された製品は、**全てのロットが分析済み**なので、アスリートは分析結果をいちいち確認することなく、より安心していつでも製品を利用することができるのが特徴。**年2回の抜き取り検査を実施**



BSCGの認定ドラッグフリーRプログラムは、包括的な薬物検査の保護プログラムだけに留まらず、Good Manufacturing Practices（GMP：適正製造規範）、品質管理審査、原料、成分、サプライヤー審査、そして一般毒物アセスメントもBSCGのプロトコルに含まれている。**認証後無作為分析。**

認証検査機関のWeb サイト

- [INFORMED-SPORT](#)
- [INFORMED-CHOICE](#)
- [BSCG](#)

ロット番号の検索ページ

- [INFORMED-SPORT「Certified Product Brands」](#)
- [INFORMED-CHOICE「Certified Product Brands」](#)
- [BSCG「CERTIFIED DRUG FREE DATABASE」](#)

自分の尿や血液から禁止物質などが検出された場合は、アスリートがその原因は不可避なものであっても、全ての責任を負わなければならない、リスクを減らすためにもサンプル保管を習慣化することが大切である。

資料V-2-2 サンプル保管の習慣化



これから新しく使用する場合は、スポーツドクター、アスレティックトレーナー、スポーツファーマシスト（薬剤師）、公認スポーツ栄養士などの専門家に相談することやアンチ・ドーピング認証マークの有無、過去の安全や他人（先輩、友達）などの例は信じず、最終的には自己判断、自己責任なることを十分に理解しておくことが重要である。また、遠征先や合宿中に急な体調不良により、病院へ行くときは必ず、自分がアスリートであること、そしてドーピング検査対象の選