SY2-2

スポーツにおけるサプリメントの在り方

藤巻 弘太郎

ぶばいオハナ歯科/日本テニス協会/新宿食支援研究会

近年、アスリートは自身のパフォーマンスに深く関係する栄養摂取状況や食生活の改善に高い関心 を持つようになり、サプリメントの利用者も増加している。また、多種類のサプリメントがコンビニ エンスストアや薬局などで簡単に入手できる時代となったため、子どもたちでもその使用が増えてき ている。本来、健康補助食品であるサプリメントの摂取は、"ほぼ"毎日規則正しく3度の食事と間食 をきちんと食べることと、また主食・主菜・副菜とバランスよく食べることが、利用の前提条件でも ある。通常であれば、まずは1日3食+間食の中でバランスを考え、食習慣を見直し、改善すべき点 は改善した上で、本当にサプリメント摂取が必要なのかどうかを判断するべきである。しかしながら 競技によって、活動強度や運動強度によって、エネルギーなどの消費量が異なるので、摂取すべき栄 養量も異なり、サプリメントの使用も必要となる。例えば男子アスリートでは、陸上長距離競技者 (体重63kg)は3500~4000kcal程度のエネルギー消費量であるのに対し、短距離競技者(体重70kg)は 3000~3500kcalとなり、必然的に食事の量も質も異なることとなる。特に幼児を含めた子どもたち は一度に食べられる量も限られてくるので、専門家に相談することをお勧めする。またスポーツ時の 水分補給に用いられるスポーツドリンクは、運動で溜まる乳酸の分解・回復に効果的なクエン酸、ブ ドウ糖やショ糖などの糖分を多量に含んでいるので、疲労回復にも効果的である溶液状のサプリメン トと言える。しかしながら、糖分が多いという点で、別の弊害を生む場合もある。その1つが口腔内 疾患である。間断なくスポーツドリンクや経口補水液を飲むと口腔内は酸性の状態が多くなり、飲ん だ後に水によるうがいや歯ブラシなどの口腔衛生管理を怠ると、歯肉炎や酸蝕歯になりやすくなって しまう。子どもは食べる量はもちろん、体の成長や機能の発達具合、スポーツの成熟度合いも様々で ある。他の子どもと比べ過ぎず、また数字や情報などに振り回され過ぎずにあくまで参考として考え、 不安要素があるときは、指導者や親が医師・歯科医師・薬剤師・栄養士・理学療法士・心理士などと 綿密に連絡や連携を取っていただきたい。そして体調や筋肉の状況、運動強度、トレーニング期やオ フ期など様々な状況から、適切な栄養管理や体調管理、加えてアンチ・ドーピング対策ができるよう になっていただきたいと思う。