

ドーピング まめちしき!

Vol.4

嶋元医院 院長 嶋元 徹
ドーピング検査を行う検査員(DCO)の経験者

サプリメントは大丈夫?

選手の皆さんの中で、一度はサプリメントを使ったことのある方が、多くいらっしゃるのではないかと思います。果たして、それはドーピング防止規則違反に、ならないのでしょうか?

サプリメント、健康食品などは様々な物が流通しています。アスリート向けの物もあれば、一般向けの物もあります。サプリメントは、医療機関、薬局などで処方される薬と違い、「食品」に分類されるため、製品に成分の全ては表示されていません。成分表示など不正確なものも多く存在し、特に、海外製品やインターネットで流通しているサプリメントには、何が含まれているか全くわかりません。

国際オリンピック委員会 (IOC) が、2000年10月~2001年11月に行った国際的な調査では、サンプル中の14.8%に禁止物質である「蛋白同化ホルモン」が検出されています。

アンチ・ドーピングの立場からすると、サプリメントは「No!」なのです。

しかしながら、何らかの理由でサプリメントを使用する必要性に迫られた場合は、JADA(日本アンチ・ドーピング機構)が認定したサプリメントであれば、安心して使用することが可能です。詳しくは、JADAのホームページ内に認定商品のリストがありますので、確認してください。

アスリートの栄養の基本は、規則正しいバランスのとれた食事です。基本的にサプリメントに頼る必要はありません。スポーツ栄養士の方々によく相談し、正しい栄養の知識を付けましょう。

ドーピング防止規則違反に問われる物質や違反行為は、世界アンチ・ドーピング機構が発行している禁止リストに定められています。



【JADA 認定商品マーク】

このマークは、JADA が認定商品として認められた商品に対し、ラベル上での貼付用に用いるマークです。JADA の掲げる基準をクリアしていることを表し、JADA としての保証を示しています。青空の下で走る人の絵柄と、ドーピング検査クリアの「OK」を意味する円を組み合わせたマークです。グリーンで、健全なスポーツマン精神を表現しています。

~JADA ホームページ引用~