



～ 栄養豆知識 ～

2026年4月号

サプリメントは正しく利用しよう！

サプリメントとは英語の supplement（補足・追加）に由来する言葉です。すなわち、日頃の食事で不足しがちな栄養素を補うために作られたものです。

サプリメントには色々な種類があります。安易に使用するのではなく、その効果や含まれる成分を確認したうえで、正しくとる必要があります。中にはとり過ぎると健康を損なう恐れのあるものもあります。

使用する際はできるだけ詳しい人（専門家）に相談してから、用法・用量を守って使用するようにしましょう。

<サプリメントを利用する場合>

- ・ 減量時、あるいは増量時
- ・ 食事が偏っている時
- ・ 食欲がなく、食事量が十分にとれない時
- ・ 競技の試合前、試合後



<サプリメントの種類>

1. 食事から十分な量がとれにくい栄養素を含むもの

エネルギー たんぱく質
ビタミン類 ミネラル類 など



2. 運動能力を高めることが期待される物質を含むもの

クレアチニン

筋肉中でエネルギーを蓄える物質で筋力の強化に役立つ

分岐鎖アミノ酸

筋肉の材料になり、筋肉の発達や回復に役立つ

運動前や運動時の摂取が効果的



栄養素はあくまでも食事からとることが基本です。日頃の食生活に十分気をつけたうえで、必要に応じて使うようにしましょう。