

Q

マラソンのトップアスリートが使っているサプリメントをインターネットで見つけました。市民ランナーとして走っているので購入しようと思っ
ていますが、効果はあるのでしょうか？

A

スポーツは健康にいいというイメージから、トップアスリートの食事やサプリメントが一般に広まる傾向にあります。しかし、健康のために行うスポーツとトップアスリートが行うスポーツでは、サプリメントの摂取も含めて栄養の管理方法は異なる場合が多くみられます。たとえば、トップランナーにおけるマラソンは、約42kmを走るのに2時間余りを費やすなかで、10秒程度の違いが勝敗を分けるスポーツです。健康のために肥満や筋肉の低下を防ぐなどという次元ではありません。すなわち、力士は強いからという理由で健康のために彼らの食生活をまねたりする人はいないのと同様に、一般の人がまねる意義のないことが多いと認識する必要があります。しかし、アスリートの栄養の管理方法から学ぶべきことがあるのも事実です。

たとえば、スポーツが原因でおこる貧血を「スポーツ貧血」と呼んでいます。多くのアスリートがその予防策を行っていますが、スポーツをすることによって大量の汗と一緒に鉄分が排泄されることに加え、赤血球が足の裏で衝撃により破壊され、さらに、筋肉の損傷を修復しようとする働きも原因となって貧血がおこるためです。とくに女性の場合は月経と重なる貧血をおこしやすい状態になります。

貧血になると、血液中のヘモグロビンが低下し、肺で酸素を受け取って臓器や筋肉に供給する運搬者の役割が十分にできず、日常生活や競技能力に悪影響を及ぼすこととなります。スポーツ選手のほかにも、小学校高学年から18歳くらいまでの思春期に激しいスポーツをしている子どもにも貧血はおきやすいものです。これは身体が急激に成長する時期にあるので、血液をつくるための栄養分の需要に供給が追いつかないからです。スポーツ貧血を予防するためには、鉄だけでなく、タンパク質、ビタミンCも一般的に推奨されている量の2倍程度摂取するように心がけてください。

このようにアスリートの栄養の管理方法をきちんと理解し、食事やサプリメントを賢くとるようにしましょう。

サプリメント

スポーツ選手が 使うサプリメント、 効果はある？

静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター主幹
大石 順子

