

トレーニング期のサプリメントとエルゴジェニックスの摂り方

栄養学の進歩、健康志向などにより、サプリメントやエルゴジェニックスが市場に激増しています。

スポーツマンとしてのトレーニングや体作りのために必要な栄養素の摂取は、食事で摂取することが基本です。しかし、4,000kcal以上の場合や、体調を崩し、必要量が摂取できない場合には、サプリメントやエルゴジェニックスの力をかりることも必要でしょう。しかし、摂取することによって許容上限を上まわったり、栄養素間のバランスが崩れ逆にアンバランスを起こす場合や、ドーピングにつながる場合もでてきます。正確な知識を持った専門家の指導のもとに適正に摂取することが必要です。

サプリメントの種類－補給栄養成分による分類

- 1 エネルギーの補給
- 2 アミノ酸、たんぱく質の補給
- 3 分岐鎖アミノ酸の補給
- 4 総合ビタミン・ミネラル剤（ミネラル補給に重点）
- 5 総合ビタミン・ミネラル剤（ビタミン補給に重点）
- 6 マルチビタミン、抗酸化ビタミンの補給
- 7 スポーツドリンク（糖質、水分・電解質の補給）
- 8 乳飲料、麦芽飲料、お茶（食品成分、水分とその他栄養成分の補給）
- 9 その他のドリンク剤（ドーピング禁止薬物に注意）

（財）日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会監修
「アスリートのための栄養・食事ガイド」 P73より引用