【E：健康を守るため】

　40ページ

　サプリメント使用のリスク。

サプリメントは「食品」であり、全ての成分が明確ではない。そのため、サプリメントに禁止物質が含まれていないという保証はできない。サプリメント使用のリスクを理解し、自身で必要性を決めることが求められる。

▶この章の目標

1. サプリメントのリスクを正しく説明できる。
2. サプリメントの潜在的な効果と、サプリメント摂取によるリスクを、正しく比較し検討できる。

▶サプリメント使用のリスク。

サプリメントは「医薬品」ではなく「食品」です。食品は、全ての含有成分を表示する法的な義務がありません。日常よく目にする、サプリメント、プロテイン、栄養ドリンク等の食品には、成分表やラベルに記載のない成分が含まれている可能性があります。「医薬品」は医薬品医療機器法により、薬の含有成分全てを表示する義務があります。

▶アスリートとしての厳格責任とサプリメント使用のリスク。

「知らなかった」は言い訳にはならない。

厳格責任の原則により、アスリートは体内に摂り入れる物全てに責任を持つ必要があります。アスリート自身がサプリメントのリスクに向き合い、リスクを最小限に抑える行動をすること、また、それを証明できることが重要です。

▶アスリートがすべきこと。

* サプリメントの必要性を自身で判断する。

サプリメントの潜在的な効果を正しく理解し、本当に使用する必要があるかどうかの判断をするために、専門家のアドバイスを求めましょう。

* 自身の行動を記録することを習慣化しよう。

サプリメントを摂取し、禁止物質が検出された場合、禁止物質がいかに体内に入ったかを証明しなければ、アンチ・ドーピング規則違反が「意図的」でなかったことを立証することは非常に困難です。

＜禁止物質がいかに体内に入ったかを証明するために、有用と考えられる行動（例）。＞

* 使用しているサプリメントのロット番号の記録。
* 使用したサプリメントの保管。
* ドーピング・コントロール・フォーム「薬・サプリメントの申請欄」に、使用したサプリメントを記入。

※ただし、「厳格責任」の観点より、禁止物質が検出された場合、アンチ・ドーピング規則違反となります。