E

健康を守るため。

サプリメントを使うかどうかを正しく判断しよう。

17ページから18ページ

そのサプリメント、ちょっと待った！

あなたには本当にサプリメントが必要ですか？サプリメントには、禁止物質が含まれているリスクがあります。

サプリメントのリスク（危険性）を知ろう！

「薬」には全成分の表示義務がありますが、サプリメントやプロテイン、栄養ドリンクは「食品」に分類されるため、全成分の表示義務がありません。そのため、ラベルに表示されていない物質が含まれている可能性があります。サプリメントを製造する工場で、サプリメントにほかの製品の成分が混ざってしまう可能性があり、禁止物質が入っていないかどうか、ラベルから確認することは極めて難しいです。禁止物質が含まれているサプリメントの使用によって、違反になるケースが世界中で多発しています。

サプリメントを使う前に3つの観点で考えてみよう。

・スポーツの価値を大切にしたいと思うとき、自分のチカラ以外に頼ることをどう思う？

・体内に摂り入れる物に責任を持つことを考えたとき、中身がわからないものを使うことをどう思う？

・サプリメントに禁止物質が入っていて、試合に出られなくなったというケースが世界中であることをどう思う？

チャッピー：様々な視点から、サプリメントを使う必要があるかどうかを考えてみよう！

ここまで学んだあなたは…ゴールドヘルスメダルをゲット！

レベルアップチャレンジ！サプリメントを使うリスクやその必要性について、保護者やコーチ、チームメートと話し合ってみよう。