

依頼総説

「サプリメント利用・活用コンセンサス 2024」解説

鈴木 志保子

神奈川県立保健福祉大学大学院 保健福祉学研究科

「サプリメント利用・活用コンセンサス2024」は、公益財団法人日本スポーツ協会より発表した。日本において、サプリメントの法律的定義がないことから、アスリートや指導者に対して、サプリメントの認識・利用状況・教育経験などについて調査を実施し、その結果を踏まえて、「サプリメント利用・活用コンセンサス2024」を作成した。

本コンセンサスでは、「サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品（栄養素補助サプリメントとパフォーマンスサプリメント）と、栄養素・栄養成分を強化・添加した食品（スポーツフード）である。」と定義した。

本総説では、「サプリメント利用・活用コンセンサス2024」について、作成の経緯、調査結果の概要を示したうえで解説する。

キーワード：栄養素補助サプリメント パフォーマンスサプリメント スポーツフード

I はじめに

わが国では、口から食べる・摂取できるものについて、医薬品とそれ以外を食品として分類している。厚生労働省では、『いわゆる「健康食品」のホームページ¹⁾』において、「いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しているものです。」としており、サプリメントは、健康食品に含まれ、定義は明確になっていない現状である。また、食品衛生基準行政は、令和6年4月1日に、厚生労働省から消費者庁に移管され、ホームページの「健康食品」では、健康食品やその原材料等の取り扱いなどの情報提供を行っている²⁾。さらに、食品安全委員会において、健康食品の危害情報等を提供している^{3), 4)}。

アメリカの連邦政府は、1994年に「ダイエタリーサプリメント健康教育法」(DSHEA: Dietary Supplement Health and Education Act) を制定し、サプリメントを食品と医薬品と別の分類とした。DSHEAにおけるサプリメントの定義を表1に示した⁵⁾。米国食品医薬局(FDA: Food and Drug Administration) は、商品製造工場や販売メーカーへの抜き打ち検査や消費者からのクレームの処理などを行っている。また、DSHEAの制定によって新設されたアメリカ国立衛生

研究所のダイエタリーサプリメント室(ODS: Office of Dietary Supplement) が、サプリメントのデータベースの公開や、査読制度のある雑誌の研究を基に有効性のあるサプリメントに絞って報告書などを作成している。

スポーツ界においては、『IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete (国際オリンピック委員会 (IOC) のサプリメントに関する合意声明)⁶⁾』が、「特定の健康状態やパフォーマンス発揮のために習慣的に摂取する食事に加え、意図的に摂取される食品、食品成分、栄養素、または非食品化合物」とサプリメントを定義している。

「サプリメント利用・活用コンセンサス2024」は、日本においてアスリートや指導者から「サプリメントとは、何ですか?」の質問に回答するために、サプリメントの認識・利用状況・教育経験などについて調査を実施し、その結果を踏まえて、『IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete (国際オリンピック委員会 (IOC) のサプリメントに関する合意声明)⁶⁾』などを参考に作成した。

II 日本におけるサプリメントの認識への影響

日本は、栄養素を補助する役割のある食品について

Invited Review

Review of “Consensus on the Use of Dietary Supplements 2024”

Shihoko SUZUKI

Graduate School of Health and Social Services, Kanagawa University of Human Services

ABSTRACT

A “Consensus on the Use Supplements 2024” was released by the Japan Sports Association. Since there is no legal definition for supplements in Japan, a survey was conducted of athletes and coaches regarding their awareness, use, and knowledge of supplements, and the “Consensus on the Use of Supplements 2024” was developed based on the survey results.

The Consensus defines supplements as dietary products (tablets, capsules, powders, or liquids) that provide nutrients and specific substances (nutrient supplements and performance-enhancing supplements) or foods (jelly, candies, etc.) that are fortified with or contain added nutrients and specific substances (sports foods).

This review explains the contents of the “Consensus on the Use of Dietary Supplements 2024” and a brief history of its development, including an overview of the survey results.

Keywords: nutrient supplements, performance-enhancing supplements, sports foods