

資料

スポーツドリンクに関して ACSM が推奨する栄養成分組成に基づく市販飲料の評価

磯崎 みなみ^{*1}、寺川 茜^{*1}、中村 萌香^{*2}、角谷 雄哉^{*1,*2}

^{*1} 大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻

^{*2} 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科

【目的】

本研究の目的は、スポーツドリンクカテゴリーで販売されている飲料の栄養成分組成情報を収集し、運動中の水分補給やエネルギー補給に適した飲料であるか評価することである。

【方法】

対象商品は、通信販売（EC：electronic commerce）サイトおよび企業Webサイトにおいてスポーツドリンクカテゴリーで販売されている飲料のうち、選定条件に合致した109商品である。各商品の販売元企業の公式Webサイトに掲載されている栄養成分表示と、アメリカスポーツ医学会（ACSM：The American College of Sports Medicine）が示している運動中における炭水化物・ナトリウム・カリウムの推奨範囲とを比較した。また、商品名もしくは紹介文に「運動」、「スポーツ」の表記がある飲料（スポーツドリンク群）とそれ以外の飲料（その他飲料群）に分類し、推奨範囲に適合している飲料の割合を両群で比較した。

【結果】

対象となった全商品のうち、推奨範囲に適合している飲料の割合は、炭水化物で19%、ナトリウムで28%、カリウムで26%であった。スポーツドリンク群、その他飲料群においては、炭水化物で20%、19%、ナトリウムで47%、16%、カリウムで35%、19%であった。

【結論】

本研究より、日本においてスポーツドリンクカテゴリーで販売されている飲料のうち、運動中の水分補給やエネルギー補給に適した栄養成分組成である飲料は、半数に満たないことが明らかとなった。

キーワード：スポーツドリンク 水分補給 栄養補助食品 炭水化物 ナトリウム

I 緒言

競技パフォーマンスを高いレベルで発揮するためには、アスリートそれぞれが適した水分補給を行うことが必要である¹⁾。運動中の水分補給として、失われた水分や電解質を効率よく補給できる飲料であるスポーツドリンクが用いられている。オーストラリア国立スポーツ研究所（AIS：Australian Institute of Sport）では、スポーツドリンクを「運動中および運動後にアスリートが同時に水分補給とエネルギー補給を行えるよう、炭水化物と水分をバランスよく配合するように設計された飲料」と定義している。さらに、アメリカスポーツ医学会（ACSM：The American College of Sports Medicine）では、運動中の水分補給に関する

ガイドライン（ACSMガイドライン）の中で、スポーツドリンクの栄養成分組成として、エネルギー補給の目的で炭水化物、電解質の損失を補う目的でナトリウム、カリウムの推奨範囲を示している（表1）²⁾。しかし、日本ではスポーツドリンクの明確な定義や栄養成分組成の推奨範囲が示されておらず、これは日本のスポーツドリンク市場の問題点であると考えられる。定義が曖昧なことにより、現在の日本の市場、とりわけ通信販売（EC：electronic commerce）サイトでは、経口補水液や水、炭酸飲料などがスポーツドリンクカテゴリーで販売されおり、これらの飲料もスポーツドリンクであるという消費者の誤った認識を招く恐れがある。

市販されているスポーツドリンクの栄養成分組成情