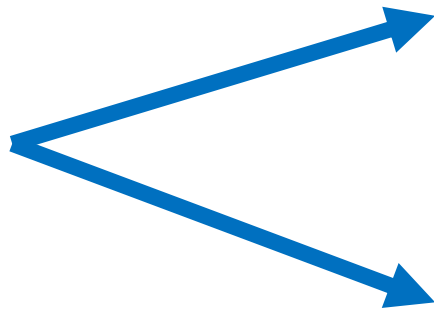


サブリメントの危険

スポーツとサプリメント

- スポーツ選手にとってサプリメントは手軽に栄養補給ができるためとても便利な商品です。しかし…
- サプリメントは**食品**に分類され、**すべての成分を表示しなくてもよい**のです。
- そのため、**混入しても製造側に責任はない！！**



海外製サプリメント

- 海外製のサプリメントには、もともと**男性ホルモン**や**興奮剤**などが入っている場合や、本来であれば商品に入っていない成分が入っている事が多い。
- IOC(国際オリンピック委員会)の調査では約**15%**に禁止物質が含まれていることがわかっています。



大切なのは

- まずは練習、食事、休養！
- サプリメントよりも**食事が基本**です。
- 楽しんで速くなることはない。
- よくわからないサプリメントには気をつけよう。
- 使用する際は必ず**確認**を。

うっかり、知らなかった、
友達も使っているから大丈夫
では済まされません！！！！

