

教えてくれたひと



杉浦克己先生

立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウェルネス学科教授。博士。1957年生まれ。株式会社明治の顧問、明治大学などの非常勤講師も務めている。日本オリンピック委員会科学サポート部会員。日本陸上競技連盟科学委員

食事をカバーする

# サプリメントの 知っておきたい活用法。

運動をする人にとって体が必要とする栄養素を、すべて食事で補うのはけっこう難しい。効果的に不足分を補ってくれるサプリメントの正しい知識を持って、上手につき合おう。

前田成彦 (Office221) = 文 深野末季 = 写真 阿部伸二 = イラスト



## 基本の3カ条

- ① まずはいい食事で適切な栄養を摂る
- ② 運動後すぐに糖質を摂取しよう
- ③ 安易な流行には決して飛びつかない



体作りと切っても切り離せない大切なものが、食事。トレーニングで疲労した筋肉を回復させて体調を整えるためには、まず、いい食事で適切な栄養を摂ることで。しかし効率のいい体作りを考えると、必要な栄養すべてを食事から摂るのは難しい面も。トレーニングのレベルが上がるほど、栄養価の高いものをたくさん食べなくてはならず、胃腸に負担がかかります。そして同時に、脂質なども大量摂取することになりかねません。

そこで役に立つのが、サプリメント。サプリメントとはアメリカの食品区分の一つである「ダイエタリー・サプリメント (dietary supplement)」の略で、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブの4つが該当します。ただし日本では、サプリメントの捉え方はやや曖昧。「エルゴジェニック (ergogenic)」すなわち栄養を「補う」のではなく、パフォーマンスを向上させるためのものも中に含まれます。ここでは広義な「栄養・健康補助食品」という考え方でお話をしようと思います。

サプリメントの主な役割としては①疲労回復②脂肪燃焼③筋力アップの他、最近では④アンチエイジングなどもあります。①の疲労回復のためのサプリメントは実にいろいろ。一般的なビタミンCやクエン酸の入ったものに加え、筋肉疲労の回復ならばアミノ酸やプロテイン、エネルギーの回復ならば糖質の入ったものもいいでしょう。特に糖質は、トレーニングが終わった後すぐに補給を。すぐのタイミングで摂取しないと、脳や筋肉にエネルギーを補うために、体が筋肉や肝臓のたんぱく質を分解し、それを糖分に変えてしまいます。それではせっかくのトレーニングの効果が減ってしまうので注意しましょう。糖分、水分、たんぱく質、ビタミン、クエン酸などがすべて入ったゼリー類はトレーニング終了後に摂取するには効率がいいです。

②の脂肪燃焼ですが、食べたものをプロックとして吸収しないようにする成分には、キトサン、ギムネマなどがあります。カフェイン

やトウガラシの主成分カプサイシン、他にもコエンザイムQ10、アルファリポ酸、ガルシニア、カルニチン、オルニチンなどが体に溜まった脂肪を燃焼させるとされています。

そして③筋力アップ。これはプロテインやアミノ酸がオススメです。プロテインは比較的安価で、一度に多くのたんぱく質を摂取できるのがメリット。種類は主にホエイ(乳清)、ソイ(大豆)、カゼインなどがありますが、一番人気はホエイプロテイン。BCAA(分岐鎖アミノ酸)を豊富に含み、吸収が速いのが特徴です。二番目に人気のあるソイプロテインですが、大豆は悪玉コレステロールや中性脂肪の数値を下げるといわれ、ダイエット向き。カゼインプロテインは吸収が遅いのが難点です。カゼインは牛乳の中に多く含まれるたんぱく質で、胃酸と混じると固まってしまい、吸収に時間がかかるので注意を。

またアミノ酸はプロテインを分解したものの、様々なタイプのものであり、プロテインと比べ吸収が速いのが特徴ですがコストは割高です。筋力アップのためには、いずれも運動直後に摂ること。30分以内が目安といわれています。睡眠により成長ホルモンが出るので、寝る前に摂るのもいいでしょう。

④のアンチエイジングですが、大きな目的が抗酸化作用。活性酸素の攻撃から体を守るためには、ベータカロテンやビタミンC、E、ミネラルのセレンや、コエンザイムQ10などの入ったものもいいでしょう。他に肌や関節のケアのために、コラーゲンやコンドロイチン、グルコサミンやヒアルロン酸入りのサプリメント、眼のためのアントシアニン(ブルーベリー)やルテインなど数多く販売されています。

サプリメントを選ぶ際に気をつけたいのが、安易な流行に飛びつかないこと。あくまで、信頼できるメーカーのものを使うべきです。輸入品の中には、日本で認可されていない副作用のある薬品が入っているものもありますので、その点は注意して下さい。

# 3 筋力アップ

筋肉の8割を占めるたんぱく質を素早く補給!

## 杉浦先生の豆講義③

「牛乳に多く含まれるカゼインは、胃酸と混じると固まり吸収に時間がかかってしまいます。また、ホエイやソイプロテインは牛乳ではなく、水やオレンジジュースで割ったほうが吸収速度が上がります」



バルクススポーツビッグホエイRTD

ドリンクタイプで手軽に飲める高品質ホエイプロテイン。¥195 ボディプラスインターナショナル0120-135-535



DNS パワーゼリー

上質な栄養を素早く簡単に補給できるゼリータイプ。アップル風味とグレープフルーツ風味がある。¥240 ドーム0120-106-786



ザバスアクアホエイプロテイン100

水で溶かして飲むホエイプロテイン。運動後の回復に適したクエン酸も配合したグレープフルーツ味。¥3150 明治0120-858-660



アルギニンパウダー

BCAAとアルギニンが配合された、本格派向けのアミノ酸サプリメント。¥7140 THINKフィットネス info@mail@thinkgroup.co.jp



ウイダーマッスフィットプロテイン

たんぱく質の働きを強めるEMRの他、グルタミンやカルシウム、鉄、ビタミンB群7種を添加。¥5040 森永製菓0120-560-168

# 1 疲労回復

運動後には素早くリカバリーを!

## 杉浦先生の豆講義①

「運動後のスイッチの切り替えに最も大事なものは糖質。トレーニング効果を上げるには、運動後に空腹のままでは取り取ることが大切。おにぎりやバナナ、オレンジジュースでも構いませんよ」



ウイダーリカバリーパワープロテイン

たんぱく質の働きを強めるEMR(酵素処理ルチン)を独自配合。水でおいしく飲めるのが◎。¥4200 森永製菓0120-560-168



アミノバイタルGOLD

独自素材「ロイシン高配合必須アミノ混合物」が主成分。ロンドン五輪日本代表選手団に提供。¥3300前後味の素0120-16-0505



HALEO ビボ

ビタミン、ミネラルの他にカロチノイドなども含有したマルチサプリ。¥7980 ボディプラスインターナショナル0120-135-535



エキストラアミノアシッド

アミノ酸(アルギニン、オルニチン、リジン)とハーブ(カンカ)、亜鉛、マグネシウムなどを配合。¥3780 江崎グリコ0120-917-111



アルティメットリカバリー

ハードにウエイトトレーニングを行なう方やレベル向上を目指すアスリートに。¥6090 THINKフィットネス info@mail@thinkgroup.co.jp

# 4 アンチエイジング

老化を防ぐシステムを、自分の体内で作ろう。

## 杉浦先生の豆講義④

「同志社大の米井嘉一教授が考案した「アンチエイジングドック」では、筋肉、骨、血管、脳、ホルモンという5項目の老化兆候を調べます。均等な老化はやむなしですが、5つの内で弱点を作ってはいけませんね」



グルコサミン&コンドロイチン

加齢とともに減る軟骨成分グルコサミンとコンドロイチン。食事だけでは摂りにくいこれらを補う。¥4725 味の素0120-324-324



DHA&EPA

青魚に豊富に含まれるDHA、EPA。細胞膜の成分として脳の発達・ぼけ予防の点でも注目される。¥1995 味の素0120-324-324



エキストラ・オキシアップ

酸素の働きを助けるヘム鉄、コエンザイムQ10に加え、アスタキサンチンを配合。ハードに動く人に。¥3780 江崎グリコ0120-917-111



HALEO ハイパーロード

主成分にロイシンを含んでおり、運動後の回復サポート機能が高くなっている。¥12600 ボディプラスインターナショナル0120-135-535



ウイダー ムーブフリー

グルコサミン、コンドロイチン、メチルサルフォニルメタンなどがスムーズな動きをサポートする。¥4410 森永製菓0120-560-168

# 2 脂肪燃焼

しっかり燃やしてウエイトコントロール。

## 杉浦先生の豆講義②

「カフェインやカプサイシンが持つファットバーン機能は最近とてもポピュラーになりました。ただ、コーヒーを何杯飲んでも眠くなる人がいるように、効果にはやはり個人差があることを念頭に置いて下さい」



ザバスファットメタボライザー

主成分として、HCA(ヒドロキシクエン酸)豊富なガリシニアエキスとカルニチンを配合している。¥4200 明治0120-858-660



アルティメットファットバーン

L-カルニチンを主成分に5種類の燃焼成分を配合。ウエイトコントロールに。¥4935 THINKフィットネス info@mail@thinkgroup.co.jp



DNS 4ウェイメガバーン

シネフリン、オルニチン、カルニチン、コエンザイムQ10を配合。4段階の燃焼過程をサポートする。¥7875 ドーム0120-106-786



HALEO イグナイト

ナチュラルハーブエキス6種類をバランスよく配合。抗酸化作用もアリ。¥8400 ボディプラスインターナショナル0120-135-535



エキストラバーナー

カフェインやアルギニンの他、HCAや長胡椒の一種であるヒバツ、そして7種類のビタミンを配合。¥3780 江崎グリコ0120-917-111