

大豆ペプチド

スポーツ栄養学博士
杉浦克己



しばらく前に、矢沢永吉氏が「アミノ酸まとめてドーン！」と叫ぶCMがあったことを覚えておられる方は多いと思う。このアミノ酸まとめてというが大豆ペプチドのことである。食品では、基本的にタンパク質があつて、そのタンパク質が分解されるとペプチドになり、最も小さい単位までバラバラになるとアミノ酸と呼ばれる。タンパク質が分解されると、分子が大きかろうが、アミノ酸2個がつながった小さいものであろうが、全部ペプチドと呼ぶ。

ペプチドは小腸の中の酵素によってバラバラにされ、アミノ酸として血液に入ってくる。

アミノ酸は、タンパク質をつくる最小単位だからわかりやすいけど、吸収の本体ではないようで、血液中の本体だ。だから点滴に使われる。一方、ペプチドは吸収の本体だから、口から入れて早く吸収させたいときに使うというわけである。

大豆ペプチド

釣った魚を刺身にして食べるときに、まず血抜きをして、その後、何℃で何時間保存すると身がしまり美味しくなるかということには、漁師や少し職人の経験によるもの大きいですが、実はこれは魚のタンパク質が、自分の持つタンパク質分解酵素によって適度に分解され、ペプチドやアミノ酸になつてうまみが出てくるのであつて、やっていることは科学的なのである。

さて、ペプチドをつくるタンパク質として、大豆を用いたものが大豆ペプチドである。大豆は、日本人にとつてはなじみの深い食品であり、豆腐、納豆、枝豆を原料としている。節分にまいり食べたりする豆も大豆だ。

我々のカラダの中では、肉を食べると肉の中のタンパク質が、胃の中でタンパク質分解酵素によってペプチドに分解され、小腸ではさらに小さく分解されて、アミノ酸が数個つながった形で吸収される。ここが大事な点で、吸収の本体はアミノ酸でなくペプチドであること。この

この大豆は、タンパク質の栄養価を示すアミノ酸スコアでいくと86であり、米など、他の食品と食べ合わせないとアミノ酸スコア100にならないが、タンパク質を抽出した大豆プロテインになると、アミノ酸スコアは100になる。タンパク質として単独で摂っても優秀である。しかも、大豆に含まれるイソフラボンは抗酸化効果を示し、βコンゲリシニンは血中の脂質を改善し、ダイエットにも向いている。

その大豆プロテインをさらに酵素分解して、限りなくアミノ酸に近い状態につくったものが、大豆ペプチドである。すなわち、吸収が早く、栄養価が高く、運動後の筋肉のケアや肝臓のケアなどもしてくれる。

研究では、千葉大学の村松教授のグループが、大学柔道部員に摂取させた結果、最大無酸素パワーが向上したことを報告。また、秋田大学の本橋教授のグループは、大豆ペプチド摂取群にトポグラフィによる脳波検査の結果、アタマがすっきりした思考が明瞭で覚醒した状態で見られるα2波が増加することを確認した。

ザバスでは16年

1989年、筆者はこの仕事について2年目であったが、営業の要望により国産のアミノ酸タブレットを企画していた。そもそも、アメリカでボディビルダーの間にアミノ酸のサプリメントが流行つていて、アメリカに行ったビルダーのお土産としてアミノ酸が定番になっていた。しかし、それは長さが3cmもある大きなタブレットやカプセルであり、また、何が入っているかわからないという不安もあつて、ザバスでアミノ酸を発売して欲しいという声が上がっていたのである。

当時はアミノ酸で有名なA社にも相談したが、「スポーツ用のアミノ酸はどのように設計していいかわからない」という答えであった。

筆者もアメリカに視察に行き、たくさんサンプルを抱えて帰ってきたが、その内容は、総合型アミノ酸(疲労回復用)、アルギニン、リジン、オルニチン(GHリリーサー)、BCAA(持久力増進用)であった。それから企画をいろいろ考えたが、安全性の面で壁に当たったのである。安全面について内科のドクターに相談したところ、「特定のアミノ酸を多く含むものを勝手につくり、カラダの中でアミノ酸バランスが崩れたら(インバランスと言う)、病気になるたりして大変だよ」というのが大方のドクターの見解であった。そこで、大豆ペプチドなら、大豆を分解したものなので、いつも食べている大豆と同じだから危険がなく、しかも吸収が早いという点に眼をつけ、そこに安全なBCAAやアルギニン、グルタミンを加えて設計したのである。

こうして国産スポーツアミノの第一弾「アミノ2000」が誕生した。ビルダーには、トレーニングで追い込んでもしっかり筋肉痛が軽減されるという理由で支持され、マラソンの高所トレーニングでは、翌朝の寝起きが違うという評判であった。

現在、アミノ酸ブームも何度か訪れたが、この商品も地道に売れ行きが伸びて16年。昨年にはパウダータイプもラインナップされ、いっそう飲みやすくなった。大豆ペプチドとアミノ酸の持つポテンシャルはまだ高いと思う。ハードなトレーニングに励むアスリートにはお薦めしたい一品である。★

