

運動に+αで相乗効果を狙え! 体脂肪燃焼サプリカタログ。

今回提案の有酸素プログラムは短期決戦。減脂肪に有効なサプリをプラスして相乗効果を狙おう。

取材・文／柿原恒介 撮影／山城健郎 イラストレーション／眞木孝輔 取材協力／杉浦克己（立教大学ウエルネス研究所所長）

燃焼&ブロック&排出で、総括的に脂肪減!
ボディメイクに



数量

▼ 1



燃焼力UPの辛味成分で、
カラダを温める。

カブシエイト ナチュラ

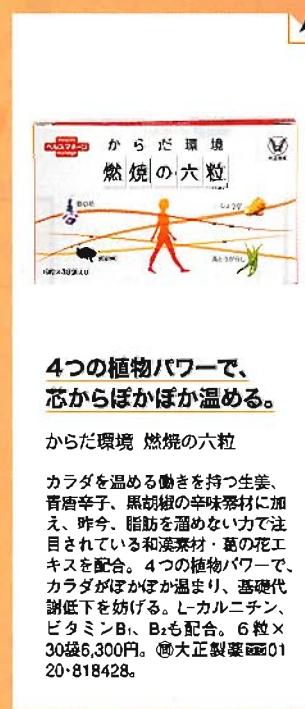
辛くない新種の唐辛子「CH-19
甘」から抽出した新規成分カブシ
エイト類を主成分として配合。カ
ブサイシンの働きはそのままに、
辛味が通常の唐辛子の約1000分
のものなので、カラダに優しく、持
続的に燃焼力を高めることができる。
60粒5,980円。通信販売限定。
@味の素KK健康ケア食品 0120-
324324。



カフェイン100mg配合。
カラダを熱くせよ!

エキストラ・バーナー

カフェインはプロアスリートも体
力向上に活用してきた成分だが、
そのカフェインと相性のいい素材
がHCA（ハイドロキシケン酸）。
この2つの素材のコンビネーションに
加えて、ヒハツ抽出物と7種類の
ビタミンB群を配合。アルギニンなどの
燃焼系素材も配合。標準180カプセル3,780円。
@グリコ 0120-917111。



4つの植物パワーで、
芯からぼかぼか温める。

からだ環境 燃焼の六粒

カラダを温める働きを持つ生姜、
青唐辛子、黒胡椒の辛味素材に加え、
昨今、脂肪を溜めない力で注目
されている和漢素材・葛の花エキスを
配合。4つの植物パワーで、
カラダがぽかぽか温まり、基礎代
謝低下を妨げるL-カルニチン、
ビタミンB1、B2も配合。6粒×
30袋6,300円。
@大正製薬 0120-818428。

体温を上げる
褐色脂肪細胞を活性化し、体脂肪を燃やす!



数量

▼ 1



蓄積された脂肪を、
エネルギーとして燃焼。

HALEO
イグナイト 180カプセル

カフェインエキス100mg、緑茶エ
キス180mg、マテ茶成分のイエル
バマテ112mg、ガラナ95mgなど、
6種の100%天然ハーブエキスを
配合。筋肉の維持、増大による代
謝活性と燃焼系成分が相乗的に作
用し、燃焼力を効率的にアップさ
せる。180カプセル8,400円。
@ボディプラスインターナショナル
0120-135535。

燃焼系

これまで有酸素運動による脂肪燃焼を提案してきたが、そこに「プラスα」で活用してほしいのがサプリ。運動時に摂ると、さらなる脂肪減が見込める成分は実際に多いのだ。そこで、これまで数々のアスリートに栄養指導をしてきた立教大学ウエルネス研究所所長・杉浦克己さんに、スポーツ現場や臨床試験で注目された成分について、話を伺った。

「体脂肪燃焼系で代表的なのはアミノ酸、カフェイン、カブサイシンなど。カルニチンやガルシニア、大豆タンパク、ビタミンB群も減量時によく使われますね。人によって効果は異なりますが、確実に効果が表れた選手も多いです。」

ここでは体脂肪燃焼系サプリの力テゴリーを2つに設定。体温を上げて体脂肪を燃やすタイプと、ボディメイクに役立つタイプに分けた。

「カフェインやカブサイシンは、アドレナリン分泌を高め、体温を上げる。代謝促進や脂肪蓄積ブロック、脂肪排出に役立つ成分も、ボディメイクに役立つでしょう。」

いざ、ジャッジメント。各カテゴリーから最低1つは選んでいき、自分に合ったサプリを見つけよう。



熱エネルギーを発現させ 白色脂肪細胞を減少!

フコキサンチン

コンブなどの褐藻類に微量に含まれるフコキサンチン。この成分のターゲットは脂肪を溜める白色脂肪細胞だ。白色脂肪細胞内のUCP1（ミトコンドリア膜共役タンパク1）を発現させる働きを持ち、褐色脂肪細胞のように脂肪を熱エネルギーに変換させる。皮下脂肪の多い人に。90粒3,980円。④アルプロン 0120-014341。



大豆ペプチド100%使用、 低分子化で吸収促進!

大豆ペプチド100

タンパク質としての高栄養価はもちろん、脂肪燃焼に役立つといわれているβコングリシンを含む大豆タンパク質。こちらは、アミノ酸スコアが100の大豆を丸ごと使用。吸収されやすい顆粒タイプだ。1包当たり1500mgの大豆ペプチドが摂れます。1.5g×33包1,050円（実勢価格）。④ファイン 0120-056356。



胃で分解されず、 小腸まで届くサプリ。

ナイスリムエッセンス ラクトフェリン

母乳や乳製品に含まれる機能性タンパク質のラクトフェリンは、小腸で吸収されると、内臓脂肪細胞にくっついて分解シグナルを活性化。脂肪が脂肪酸とグリセロールに分解される。通常、ラクトフェリンの多くは小腸まで届かないが、このサプリは腸まで届く。90粒6,150円。④ライオン 0120-556913。



ガルシニアエキスの力で ブドウ糖の蓄積を抑制。

ザバス フットメタボライザー

主成分は、HCA（ヒドロキシクエン酸）が豊富なガルシニアエキス。人は食事から摂った糖質をブドウ糖に分解し、エネルギーとするが、その量が余ると脂肪細胞に貯えられる。HCAは、ブドウ糖を脂肪に変える酵素の働きを低下させるという。ガルニチン、唐辛子末も配合。標準500粒4,200円。④杏明治 0120-858660。



糖質ではなく、 体脂肪をエネルギーに。

ヴァームパウダー ダイエットスペシャル

スポーツを楽しむ人のための「ヴァーム」シリーズの中で、ダイエットに特化した商品。独自バランスの17アミノ酸素材V.A.A.M. 3000mgの砂糖不使用パウダータイプ。同シリーズのスタンダード商品と同じV.A.A.M.含有量を維持しながら、27kcalの低カロリーを実現。7.0g×16袋2,520円。④杏明治 0120-262369。



不足しがちな食物繊維を 素早く摂取できる。

食物繊維 イージーファイバー

水溶性食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにする。さらに、食物繊維を摂れば、便通が改善し、食物の脂肪吸収を防ぐ期待もできる。多くの日本人は、食物繊維摂取の目標量に達していない。1日1パックで食物繊維4.2gを摂れるこちらで強しましょう。5.2g×30パック1,680円。④小林製薬 06-6203-3625。



糖質、脂質の代謝や、 エネルギー産生に。

ネイチャーメイド ビタミンBコンプレックス

ビタミンB群は、エネルギー産生や糖質、脂質などの代謝に絡む成分。特に、ビタミンB₁、B₃、B₆は、糖と脂肪、タンパク質の代謝に大きく関わり、運動をする人はB₁、B₃が不足傾向にあるため、サプリで補いたい。このサプリは、8種のビタミンB群を1日1粒で摂れるのでお手軽。60粒819円。④大塚製薬 0120-550708。



脂肪代謝系の代表格で、 脂肪を分解燃焼。

カルニチン

脂肪酸を細胞内のミトコンドリアに輸送し、分解燃焼させる働きを持つのがカルニチン。主に羊肉、牛肉に多く含まれているため、肉類を控えたい人にはサプリが効率的。4カプセルで1000mgのカルニチンが摂取可能。肉食過多で、脂肪を多く摂っている人にも。180カプセル6,825円。④THINKフィットネス 0120-206361。

疲労回復系

次に紹介するのは、疲労回復系サプリ。運動で脂肪を燃やすプログラムを実践している方は、これらのサプリを活用し、脂肪燃焼モードを整えてもらいたい。

ダイエットにおいて、運動はエネルギー分解モードをオンにしている状態。しかし、運動後もエネルギーが足りない状態でいると、脳は筋肉のタンパク質を分解し、糖を生んでグリコーゲンに溜めようと指令する。脂肪ではなく、筋肉を壊してしまうのです（杉浦さん）。

運動時の筋肉のエネルギー源となるのはBCAAなどのアミノ酸。人はスポーツをする、糖だけでなく、筋肉のタンパク質も分解して使うので、運動前や途中にはアミノ酸をサプリで摂っておこう。さらに加えたのがクエン酸。運動後に摂るイメージだが、クエン酸は、エネルギー生成に重要な働きを持つ「エネルギー源」だ。運動後よりは運動前、運動中に摂った方が疲労を防ぎやすい。『ミダペプチドやコエンザイムQ10は、学会でも抗酸化作用が認められ、持久力向上にも注目が集まっています。コエンザイムQ10は、高地トレーニングを行う水泳選手が、活



カラダに素早く浸透するハイポトニック！

クエン酸&グルタミン

1袋(12.4g)当たりにクエン酸5000mgとグルタミン5000mgを配合。汗に近い塩分濃度で、カラダに素早く浸透し、脱水状態を防ぐハイポトニックの特徴も持っている。さらに、カルニチン180mgとビタミンCも配合。美味しい飲めるピンググレープフルーツ風味。12.4g×10袋2,100円。@グリコ 0120-917111。



タンパク質とビタミンをスピードチャージ。

ホエイプロテイン ヨーグルト風味

主原料は、高タンパク質、低脂肪のホエイプロテイン。BCAAも多く、スポーツにおすすめのプロテインパウダーとなっている。水溶性ビタミンであるビタミンB群も7種類添加され、汗をかく運動時の健康管理にも。さっと水になじむ、優れた分散性も優秀。720g 5,250円。@THINKフィットネス 0120-205361。



BCAA+必須アミノ酸で、総括的に疲労を防ぐ。

アミノオール

運動中に消費されるアミノ酸はBCAAが代表的。こちらはBCAAの補給のみならず、高発達の触媒である必須アミノ酸もオールラウンドに配合。運動前に10g程度摂ろう。筋肉の中のグリコーゲン減少を防ぎ、エネルギー源が脂肪へと移行されやすくなる。1000g 10,900円。@LAニュートリションジャパン 0120-343531。



体力の限界が見えたたら、頼ってみよう！

アミノバイタル® プロ

長年のアミノ酸研究から生まれた（アミノバイタル）シリーズの、ハイスペックな一品。BCAA+グルタミン、アルギニンなど、アミノ酸を3600mg配合。運動の後半戦で疲労が蓄積したら、試してみては？ 8種類のビタミンもかかり、顆粒状で飲みやすい。4.5g×14本2,940円前後（編集部調べ）。@大塚の素 0120-324324。



疲労回復が遅くなったり？ 成長ホルモンの材料を。

3-アミノ（オルニチン+ アルギニン+リジン）

かつては一晩で回復した筋肉の疲れが、3日後に筋肉痛として起こる。それ、成長ホルモンの減少で修復が遅くなっているからかも。こちらは、成長ホルモンの材料となるオルニチン、アルギニン、リジンの3種のアミノ酸を配合。疲労回復を促す。1日4カプセルを目安に。120カプセル8,190円。@ヘルシーワン 0120-777698。



アクティブシーン想定の高濃度BCAAサプリ。

アミノバリューパウダー 8000

BCAA8000mgを含むアミノ酸を10000mg含有。さらに、クエン酸も5000mg含有。ランの30分前には摂取しておきたい。ラン中もBCAAはエネルギー源として消費されるので、こまめな補給を忘れずに。終了直後にも補給すれば、翌日のコンディションがより良まさしく。47g×5袋1,150円。@大塚製薬 0120-550708。

運動前、運動中に



数量

▼ 1

脂肪減少のキーは、運動の継続。 疲労蓄積を防ぎ、明日も走ろう!

性酸素減少の目的で摂取することも
あります

カロテノイドの一種であるアスタキサンチンも強い抗酸化作用を持つ。抗酸化物質として知られるβカロテンの40倍、ビタミンEの550倍だという。運動によって活性酸素が増えたときは、これらの成分で細胞と筋肉を守る。



運動での活性酸素UPは、 抗酸化成分でブロック!

アスタキサンチンα

有酸素運動は、活性酸素を発生させやすい側面もある。そこでおすすめなのがアスタキサンチン。こちらはビタミンEの約1000倍の抗酸化力があるヘマトコッカス藻のアスタキサンチンを抽出した高濃度アスタキサンチンを1粒に8g凝縮。カラダの酸化をブロックする。31粒1,680円。(©わかさ生活) 0120-132110。



抗酸化作用に優れた、 抗疲労成分の注目株!

イミダペプチド ソフトカプセル

イミダペプチドは、数千kmを無着陸で飛び続ける渡り鳥などの胸肉に多く含まれている。抗疲労効果を持つ成分として注目されており、こちらは独自の技術でイミダペプチドを抽出・精製したイミダペプチド200mgをソフトカプセルに凝縮してます。1日4粒目安。120粒8,680円。(©日本予防医薬) 0120-189139。



免疫機能向上や、 筋肉の分解抑制に。

グルタミンパウダー

純度100%のL-グルタミンを製品化。グルタミンは、筋肉中の遊離アミノ酸の約60%を占め、筋肉強化や運動能力に関わりのある重要なアミノ酸。運動でカラダにストレスがかかったときにグルタミンを摂取すると、筋肉のタンパク質の合成を促し、筋肉の分解を抑えてくれる。300g3,990円。(©THINKフィットネス)



マルチサプリ発想で、 抗酸化パワーを高める。

オキシバリア

アスタキサンチンとコエンザイムQ10配合。アスタキサンチンはナノ化することで、粒を微小で均一にし、カラダの中に届きやすくなっている。α-リポ酸やビタミンC、セレン、亜鉛なども配合することで、互いに助け合って成分を行き渡らせる独自のマルチサプリ設計。60粒3,800円。(©富士フィルム) 0120-241946。



中高年も実感しやすい “還元型”の元祖。

還元型コエンザイムQ10

今では“還元型”という言葉も定着してきたが、こちらが高純度還元型コエンザイムQ10の元祖。そのまま体内で使われる還元型だから、酸化型のCoQ10を変換する力が弱い中高年にも抗酸化作用を発揮しやすい。1カプセル当たり100mgのコエンザイムQ10配合。30カプセル3,800円。(©ユアヘルスケア) 0120-438910。



運動がハードに感じる? 早めにグルタミン。

グルタミン

激しい運動のコンディション維持に役立つグルタミン100%含有。肝臓のグリコーゲンの回復をサポートし、運動によって枯渇したエネルギーを再合成することで、疲労回復をサポートする。運動による筋肉のタンパク質分解をケアするため、筋力の維持にも役立つ。5g×20包2,310円。(©ドーム) 0120-106786。

運動後に 休憩後は、細胞と筋肉のケアをお忘れなく。



数量

▼ 1