木澤大祐×佐藤貴規

アミノ酸の重要性を語る

「トレーニング後はプロテインではなくEAA（木澤）」

2021年日本選手権では自己最高位の2位に輝いた木澤大祐選手。47歳になった今でも進化し続ける木澤選手の栄養摂取に欠かせない存在がアミノ酸。ここでは、ＧＧＰ（ゴールドジムプロダクツ）事業部主任の佐藤貴規氏とアミノ酸、サプリメントの重要性について語ってもらった。

取材・文：藤村幸代
撮影：ＩＭ編集部　トレーニング撮影：岡部みつる

木澤大祐（きざわ・だいすけ）
1975年1月9日生まれ。愛知県名古屋市出身。身長170cm、体重82kg（オン）、オフ（92kg）。医療廃棄物収集運搬という肉体労働をしながら大会出場を続けていたが、2017年2月に『JURASSIC ACADEMY』をオープン。2019年4月には独立し、オーナーとなる。2014・2015・2019年日本クラス別選手権85kg級優勝、2021年日本選手権2位などの好成績を残す日本のトップボディビルダー。

佐藤貴規（さとう・たかのり）
1979年6月28日生まれ、東京都出身。"ジャガー"の愛称で、広い世代に人気のボディビルダー。ボディビルを始めた当時の最軽量級から３階級上げ、日本ボディビル界の頂点で活躍した。17年の日本選手権後に引退を表明。現役最後の大会となった世界選手権70kg級では７位という成績を残し、現在ではＧＧＰ（ゴールドジムプロダクツ）事業部の主任としてサプリメント開発を行う。

佐藤　今回は木澤さんが普段摂っているサプリメントをご紹介いただき、読者の方たちのサプリメンテーションの参考にしていただこうと思っています。まず、木澤さんといえば他の選手と比べてもプロテインを大量に摂取しているイメージがあるのですが。

木澤　僕は20代後半から、42歳でジムを始めるまでずっと肉体労働に従事していたので、他の選手のように食事を小分けにして1日に何回も摂ることができませんでした。食事は朝の仕事に行く前と昼休み、そして夜帰宅してからという一般的な1日3食でした。

佐藤　トレーニングをしていない方と同じような、ごく一般的な回数とタイミングだったのですね。

木澤　ええ。だから空腹の時間が長くなるのを避けるために、その間をサプリメント、中でも一番手っ取り早いプロテインで埋めていました。当時は1時間に1回かそれ以上、喉が渇けば水の代わりにプロテインという頻度で、1日分のプロテインをディズニーランドの巨大なポップコーンバケットに入れて飲んでいました（笑）。量としては1日300gくらいかな。

佐藤　運動や身体づくりをしている人は体重×2g、ハードトレーニングをして、ある程度筋量もあるなら×3gが一般的とされていますが、木澤さんの場合は×4～5gとかなり多めだったんですね。ご自身のジム、ジュラシックアカデミーを始められてからは、サプリメンテーションにも変化が？

木澤　キャリアの面でも筋量は中々増えなくなってきたので、以前ほどは筋肉の材料を入れなくなっています。昨年くらいから朝、昼、晩に炭水化物をちょっと多めに摂り、つなぎはおにぎりがメインで時々プロテインと、バランスがだいぶ変わりました。今は1日のタンパク質量は体重×3gくらいの感覚ですね。

佐藤　栄養の摂取タイミングについてはいかがですか？

木澤　タンパク質に関しては、トレーニング前とトレーニング中をすごく大事にしています。やはりパフォーマンスをあげるべき時間や筋肉が一番ダメージを受ける時間に、いかにいいサプリメントを摂るのかが大切だと思います。炭水化物に関してはベストの状態でトレーニングを始めるために、前倒しで考えます。例えば、脚のトレーニングを夜にやるなら、前日の夜と当日の朝にしっかり炭水化物を摂取します。当日の昼だとちょっと遅いかなと感じます。エネルギーに転換するなら半日から1日前には摂っておきたいですね。

佐藤　トレーニング前に空腹になりませんか？

木澤　僕の場合、あえて空腹にしています。昔から食後にどうしても眠くなるので、空腹じゃないとトレーニングのスイッチが入らないし、トレーニング中に摂取するサプリメントも、空腹だとより速く吸収されます。通常トレーニング開始3～4時間前には食事を終えて、お腹が空いてくる辺りでトレーニング前にプロテインを水で割って40gほど摂り、30分～1時間後にトレーニング開始、というのが理想です。

佐藤　低血糖のような状態になりそうですが。

木澤　全くならないですね。減量に入るとカーボをゼロにしますが、ドリンクの味が甘くなくなったなぁと感じる程度しか体感はありません。僕の中では、トレーニング中のエネルギーは貯蔵されているタンクの中から使われていくイメージです。トレーニング中に入れたものはすぐに使われるのではなく使った分を補充しているイメージです。ですからゼロにしてもほぼ体感的には変わらないですね。

佐藤　トップの選手はいい意味で無駄が削ぎ落とされてくると言いますが、木澤さんもまさにそうかもしれませんね。お話からは、ご自身の感覚や体感を大事にされていることも伝わってきます。

木澤　やっぱり最終的には肌感、つまり自分の感覚がきちんと把握できていることが最強だと思っているんです。データを取って「サプリの必要量は○g」と決めるのも、もちろん方法の一つですが、全部吸収されるわけではないし、人間の身体ってそんなに単純ではないので。ダイエットも何キロカロリー摂取しようが減量が進んでいればいいわけですしね。

佐藤　そこは私も全く同感です（笑）。エビデンスでいえば、タンパク質の量は体重×2gが最適。でも、トップの選手は×4g摂ることが多いですよね。示し合わせているわけでもなく、それぞれの肌感で「ベストは4g」という、いわば〝みんなの正解〟にたどり着いている。エビデンスや情報も大事ですが、感覚との両建てで考えていくべきだと僕も思います。話を戻して、トレーニング中に摂っているものは？

木澤　空腹になりすぎないようペプチド、クエン酸、クレアチン、オフシーズンはカーボも入れます。ペプチドは40gほどでしょうか。ワークアウトドリンクは水分補給ではなく栄養補給なので、セット間にちびちびと入れていき、最後の種目に入る前にボトルが空になっているのが理想ですね。

佐藤　鍛える部位によって飲み方を変えたりもしますか？

木澤　とにかく決めた量を飲み切るのが大前提ですが、脚トレの時はあまり水分を取りたくないです。だから相当濃くして点滴のように入れています。逆に上半身は水分を多めにするなど、そのときのトレーニング時間や内容によって水分量を変えて飲み切れるようにしています。水分量としては500～700㎖くらいでしょうか。

佐藤　トレーニング後のプロテインはどれくらいですか？

木澤　実は僕は摂らないんですよね。トレーニング後は血流が筋肉に行っているので、消化が遅いと感じます。そのタイミングでプロテインを飲むとお腹にたまってしまう感覚があります。ですから血流がまた内臓に戻ってくるまで無理にプロテインは飲みません。トレーニング後ある程度時間が経過すると急にお腹が空いてくるので、そこで初めてプロテインなどを摂ります。

佐藤　トレーニング直後の吸収効率が上がる、いわゆるゴールデンタイムにプロテインを摂るというのは半ば常識とされていますが。

木澤　それぞれの体質や体内環境の状態にもよるのではないでしょうか。セミナーなどで、「夜のトレーニング後のプロテインがお腹にたまり、その後に食事を摂りた

くても食べられない経験ありませんか？」と聞くと、参加者の半分近くが手を挙げたりするんですよ。

佐藤 なるほど、それは聞いてみたことがなかったですね。例えばアミノ酸やペプチドは吸収が早いので、胃への負担がかからず、消化機能が落ちていてもしっかり吸収できるのが特徴ですが、それに比べるとプロテインは吸収に時間がかかるんですよね。

木澤 一番欲しいときにプロテインといういい物を入れても、消化機能がダメージを受けて栄養を吸収しづらい人もいる。だったらお腹が空くまで待って、普通に食事から摂ったほうがいいというのが僕の考えです。僕の場合、トレーニング後に摂るのはEAAです。最後の種目が終わるまでにペプチドを飲み切り、終わったらEAAを15～20gほど入れます。プロテインと比べるとお腹に溜まらないですね。

佐藤 EAAは吸収が早いですからね。空腹を感じたときは何を？

木澤 増量中はプロテインとカーボですね。減量中は、トレーニング後ではせっかく脂肪燃焼モードになっているのを止めたくないので、カーボは入れず、BCAAを入れてカタボリックを防ぎます。その後に、やはり筋肉を分解させないようBCAAをドリンクに溶かして飲んだりしています。

佐藤 BCAAはいつごろから摂っているのですか？

木澤 単体で摂るようになって15年くらいでしょうか。摂りだした当初から、筋量をキープしたままダイエットが進む実感がすごくありましたね。昔に比べてサプリメントや食材で時代が変わったと感じる物は、BCAAと鶏胸肉ではないですかね。

佐藤 ひと昔前は、鶏肉＝ささみが常識でしたからね。木澤さんがEAAを選ぶときのポイントもぜひ教えてください。

木澤 一番は、やはり組成ですね。バランス、といっても決してマニアックなものではなくて、きちんと全部入っているかを見ます。

佐藤 必須アミノ酸である9種類のアミノ酸が全て入っているかどうかという観点ですね。

木澤 あとは、BCAAの含有率が高いかどうかも見ます。コスト的なことを考えたら、一般のトレーニーの方はBCAAを豊富に含むEAAだけでいいと思うし、減量中のワークアウトドリンクとしてもEAAだけで十分じゃないかと思います。もう一つ、やっぱり味は気にしますね。

佐藤 たしかに、後味が悪いと不快感がありますよね。

木澤 あまりにまずいと、トレーニングを中断して歯磨きにいきますから。昔のアミノ酸はヤバかったですね（笑）。今はかなり改良されてきましたよね。僕はドーピングの関係もあるので国産が基本。そうなると、品質も確かだしバランスもだいたい決まってくるので、結局は味や溶けやすさなどトレーニング中の飲みやすさ優先になりますよね。

佐藤 よく「EAAはプロテインやHMBより効果がすごいのか」など、他のサプリメントと比較されることも多いのですが、木澤さんの中でEAAはどういう位置づけですか？

木澤 例えば、このあとすぐ食事を摂りたいからプロテインより軽いEAAにしようとか、トレーニング前にプロテインを摂るつもりが、時間がなくなって直前になってしまったからEAAにしようとか、選択の幅を広げてくれるもの。だからプロテインとEAA、どちらがいいのかということではなく、両方取り入れたほうがより綿密に栄養摂取のスケジュールを組み立てやすいし、僕はそういうアイテムとしてとらえています。

佐藤 他のサプリメントにも言えますが、適材適所で使ってこそ効果を最大に実感できますしね。

木澤 体感でいえば、EAAは僕にとって点滴のようなイメージです。すごく栄養価が高いけど、迅速に吸収される。一方、ペプチドやプロテインはある程度時間が経ってから吸収される。「EAAだとバテてお腹が空いてしょうがない」というのも分かるし、そのぶん吸収が抜群に良いという大きなメリットがあるので、賢く使い分けていくことが大事だと思います。

佐藤 EAAを摂取したあとBCAAを摂るとのことですが、摂り方としてはトレーニング後、30分以降ですか？

木澤 そうです。ボトルなどに水で薄めておいて、次の栄養摂取まで長く空く場合は20g程度を1時間あたり5gのイメージで摂っています。また減量末期になると、1日を通して薄めのBCAAを水分補給として摂ります。本当にBCAAがない時代と今では全然違いますよね。減量が圧倒的に楽に進みますから。

佐藤 EAAとBCAAは体感的にどう違いますか。

木澤 EAAは栄養や筋肉の材料というイメージなので、プロテインやペプチドの仲間。それに対してBCAAはエネルギー源で、全く違うけれどあえて言うならカーボの仲間というイメージでしょうか。減量中はカーボを入れないので、エネルギーを枯渇させないためにもBCAAを入れていく必要があると考えます。

佐藤 ヒトは基礎代謝を含めて常にエネルギーを消費しながら活動しているので、時間を追うごとにBCAAが不足することもある。この状態に陥ると、筋肉がエネルギー源として持っているBCAAを調達して使うために、筋分解が発生してしまいます。BCAAを外から補って栄養補給しておけば、脂肪燃焼モードにもなっているので、脂肪も燃えて筋肉も守れるということになりますね。理想としてはBCAAもEAAも摂りたいところですよね。

木澤 もちろんそうですが、EAAの中にもBCAAが入っているので、EAAを比べる時はBCAAの含有量も必ずチェックして、納得のいくものを摂っています。

佐藤 それにしても、木澤さんがトレーニング後にプロテインを摂らないというのは意外でした。いろいろ試行錯誤を繰り返し、今のサプリメンテーションにたどり着いたのでしょうね。

木澤 僕らってトレーニングにしても、栄養補給にしても「今よりもっと、もっと」という気持ちで常にやるわけじゃないですか。そうであれば、もっと上にいけるんじゃないかとか、もっとプラスになるんじゃないかというものを試すのは当たり前のことなので。今日紹介したのは、あくまで僕のやり方で、合う、合わないは人それぞれだと思います。皆さんが実際にやってみて、こっちのほうがしっかり食事が摂れて、身体が作れるという方はやっていただいたらいいと思います。

佐藤 「トレーニング後はプロテイン」や「EAAはプロテインより優れている、劣っている」といった情報を鵜呑みにせず、本当に自分の身体に合っているか、効いているかというところまで考え、それぞれを吟味したうえで活用してほしいと私も思います。

木澤選手のサプリスケジュール

5：30	【朝食】ツナ缶2缶、納豆2パック、ご飯300～400g（減量期・増量期により調整。以下同）、マルチビタミン3粒。食後は眠くなるので二度寝。
10：00～15：00	【つなぎ】おにぎり100g×3～5個、プロテイン100gくらいを小分けにしてボトルに入れ、水分補給代わりに摂る。
16：00～18：00	【トレーニング】合い間にペプチド40g（年間通じて）、クエン酸、クレアチン、カーボ0～60g。トレーニング後にEAA20g。
18：00	【仕事中】空腹を感じたらプロテイン40g。おにぎりが残っていたらここで食べきる。増量期は大福なども。
24：00	【夕食】牛肉や鶏肉を250g程度、野菜、白米0～500g、マルチビタミン4粒。疲れている時は就寝前にリカバリー系を20粒。

「理想としてはBCAAもEAAも摂りたいところです」（佐藤）

「EAAは僕にとって点滴のようなイメージです」（木澤）