

アスパークだより

No. 435 3月15日発行 富岡竜治

みなさまこんにちは。春が近づいてだんだんと暖かくなってきました。

トレーニングもし易い時期になりましたが、トレーニングをするときにどんなものを飲めばいいかわからない。いろいろなサプリがあるけどどれを買えばいいかわからない。というお悩みをお持ちの人は多いのではないのでしょうか。そんなあなたにおススメのサプリメントを紹介したいと思います。

クレアチン

クレアチンはアミノ酸の一種で、短時間・高強度の運動のときに使われます。

筋肥大、筋力増加に効果があります。

摂取方法は飲み始めるときに、ローディングといって1週間ほど1回5グラムを1日に4回摂ります。その後は1日1回5グラム摂ってください。

摂るタイミングはトレーニング後又は食後で、糖と一緒に摂ると吸収されやすいです。

EAA

EAAは必須アミノ酸のことで、筋肉の合成に使われます。

必須アミノ酸は9種類あり、その中でもバリン・ロイシン・イソロイシンはBCAAと呼ばれていてトレーニング中の飲み物としてポピュラーなのですが、最新の研究では

BCAA より必須アミノ酸が全て入っている EAA のほうが効果が高いと出ています。

摂取方法は 15 グラムを水などに溶かし、トレーニング中に少しずつ飲みます。

摂りすぎるとお腹を下してしまうので注意してください。

マルドデキストリン

マルドデキストリンはデンプンを加水分解した多糖のことです。

運動中に糖が足りなくなると筋肉を分解してしまいます。それを防止するために摂取しま

す。固形物よりも吸収されやすいので、運動中に摂取するのに適しています。

摂取方法は 30~60 グラムを水などに溶かし、トレーニング中に少しずつ飲みます。

糖なので糖質制限ダイエットをしている人などにはおススメできませんが、痩せ型で筋肉

をつけたい人、バルクアップしたい人におススメです。

マルチビタミン・ミネラル

ビタミンやミネラルは食事で摂取できますが、不足している人がほとんどです。そのため

サプリで摂取して補います。

ビタミン、ミネラルが充分にとれていると筋合成が活発になり、トレーニングの効果も高

まります。

摂取方法は吸収し易いように毎食後に摂りましょう。

今回紹介したサプリメントは安全で効果があると証明されたものですの

で、ぜひみなさんも飲んで効果を実感してみてください。