健　康　レ　シ　ピ

「アミノ酸サプリ」貴方はどっちにすると？（EAA or BCAA）or プロテイン

皆様、日頃のトレーニング誠にお疲れ様です。今回は皆様のトレーニングのお役にたつこと請け合いの「アミノ酸サプリ」のお話です。アミノ酸を含め日々の栄養素は、食事からしっかり採るのが基本ですが、特にトレーニングに必要なアミノ酸は、サプリからも効果的に摂取できます。一昔前まではアミノ酸サプリと言えば、「高価＆ど不味いサプリ」の代名詞でしたが、昨今は価格や品質（水への溶け易さ、味等の飲み易さ等）が著しく改善されたため、これを機に日頃のトレーニングのパートナーとすることも一考の価値ありです。

1　EAA（必須アミノ酸（Essential Amino Acids））とは？（下図参照）

（1）人体では合成できない「９種類の必須アミノ酸」を指す。値段は通常「BCAA の倍」はするので、予算に余裕がある方向け。

（2）EAA が特にお勧めな方

・筋肥大を重視する方：効率的且つ効果的な筋肉合成が期待できる。

・総合的なパフォーマンス向上を追求する方：９種類のアミノ酸による包括的な効果が期待できる。

・食事からのタンパク質摂取が不十分と感じている方：不足するアミノ酸を効果的に補完できる。



2　BCAA（分岐鎖アミノ酸（Branched-Chain Amino Acids））とは？（下図参照）

（1）EAA のうち「ロイシン」「イソロイシン」「バリン」の３種を指す。筋肉での代謝に大きく関与。

・ロイシン：筋肉を作るスイッチを押す主役。「筋肉合成開始の司令官」として働く。

・イソロイシン：エネルギー代謝と血糖調整のサポート役。筋肉合成の材料としても使われる。

・バリン：疲労の軽減及び筋肉合成の材料として使われる。



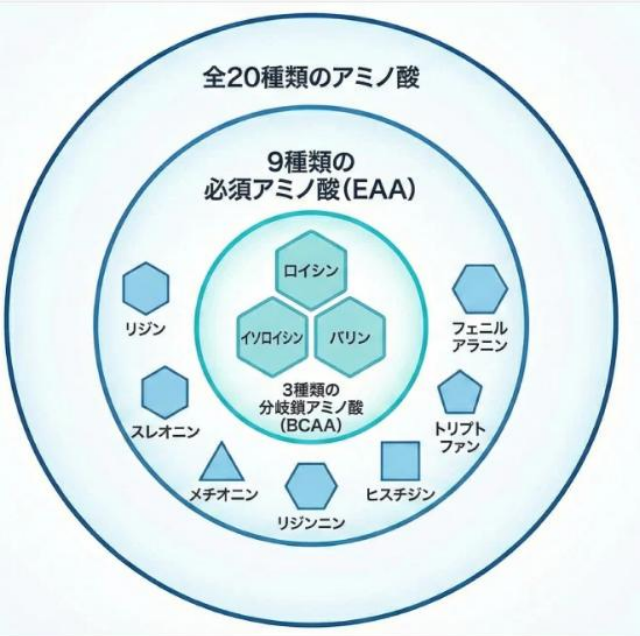
（2）BCAA が特にお勧めな方

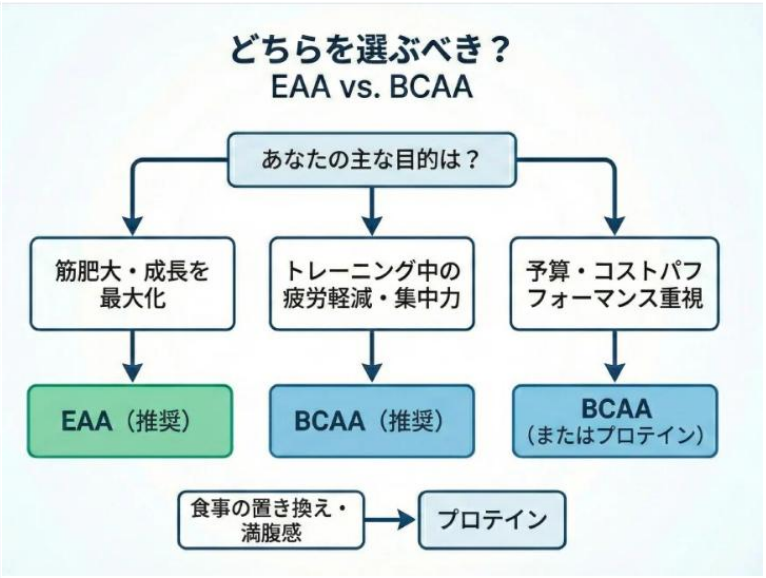
・運動後の筋肉痛を軽くしたい方：多くの研究及び分析により、十分な効果が認められている。

・減量中でも筋肉を落としたくない方：低カロリー・低タンパク期の「除脂肪量維持」に有効である。

・６０分以上の持久系運動をする方：中枢性疲労感の軽減及び集中力の維持に役立つ。

・コストパフォーマンスを重視する方：小生愛飲は、９０回分で約７０００円（一回８０円以下、スポーツドリンクの半額程度？）





3　EAA、BCAA 共通事項

（1）決められた分量（きめの細かいパウダー）を通常５００ｃｃ程度の水に溶かし（直ぐに溶ける）、トレーニングの「前、最中、後」において「トレーニング時の給水（水分補給）」として、さわやか且つ効果的に摂取でき、摂取カロリーも低い。

（2）体内への吸収速度が極めて速く（３０分程度）、トレーニングの最中にその効果を実感できる場合がある。

（3）空腹時トレーニング（食後数時間経過）において、筋肉への悪影響を局限できる。空腹感も緩和できる。

4　要注意事項等（共通）

（1）購入は、〇〇ゾン、△天等の大手サイトが安心であり、特に食品であるが故に、馴染みのないサイトからの購入は危険が伴う。

（2）過剰摂取は、効果が期待できないばかりか、身体への影響も懸念されるため、厳に控える。（人工甘味料等の添加物を多少使用）

（3）一度水に溶かしたアミノ酸サプリは「生もの」であり、酸化も早いので、トレーニング前中後で、必ず飲み切る。

（4）腎臓や肝臓等、健康に不安がある方は、摂取にあたって、掛かり付け医等に相談することを推奨。

参照：EAA と BCAA の違いは？どっちがいいか目的別に解説（https://fitonline.co.jp/blogs/all/eaa-bcaa）