

# BCAA

## アミノ酸

### + パラチニット

#### 筋肉のアミノ酸+食後の血糖抑制

- 内容量：100g
- 形状：粉 末
- 価格：5800 円 + 消費税

栄養成分：4g (5CCスプーンすり切り 2杯)

* パラチニット	2000mg
* ロイシン	1000mg
* イソロイシン	500mg
* バリン	500mg

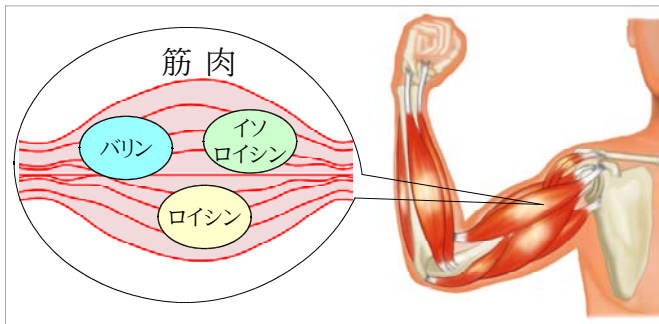
ロイシン：2 イソロイシン：1 バリン：1の割合がベスト

#### バリン、ロイシン、イソロイシン

加齢と共に「タンパク質」の摂取量や吸収力が衰えるために、“筋肉”が減り、運動能力が低下し、転倒、骨折の原因になります。又、タンパク質が不足している高齢者は、運動をしても筋肉が増えにくいのが特徴です。



“バリン・ロイシン・イソロイシン”は、「必須アミノ酸」の約50%、筋肉を構成するタンパク質（アクチンとミオシン）の約20%を占め、筋肉量を保つために重要なアミノ酸です。



この3つのアミノ酸は分子構造が枝分かれているので、分岐鎖アミノ酸 (Branched Chain Amino Acids) 頭文字から BCAA と呼ばれています。BCAA を 2000mg 以上摂取すると、摂取 2 時間後に於いても摂取前値に比べ高値を維持します。しかし、1000mg 以下の摂取では 1 時間後には摂取前のレベルに戻ると云われています。

#### 筋肉を増やし、運動能力を高める

BCAA は筋肉を増やす働きと、筋肉運動のエネルギー源としても利用されます。加齢に伴い必要量も増え、運動時の筋肉疲労の抑制や持久力の向上だけでなく、ダイエット・中枢神経の疲労回復・集中力アップなど、様々な働きに BCAA が役立つことが分かってきました

運動は、酸素を消耗するため酸欠になり筋肉疲労が増えてきます。つまり、筋肉では疲労物質の乳酸やアンモニアが大量に発生します。そこで、BCAA を摂り運動をすると乳酸値が減り筋肉疲労を減らします。



#### リバウンドしないために

筋肉量が減ると「基礎代謝」が低下するので、脂肪が燃えにくくなります。食べる量は同じでも脂肪が燃えないために肥満になりやすいのです。体型を維持し美しいスタイル作りには、適度な筋肉量を維持する事がポイントなのです。



#### BCAAの摂り方

- ①朝食に 2000mg を摂ります。摂取 30 分後に血中濃度がピークになります。
- ②運動前に 2000mg 摂ると、筋肉のエネルギー源となり、筋力がアップし代謝がよくなり、太りにくい体になります。
- ③激しい運動後にも摂ると、疲労が蓄積しないので、結果的に無理なく運動が続けられます。

#### パラチニット

“パラチニット” カロリーは砂糖の半分 (2kcal/g) の低カロリー食品です。甘味度は砂糖の半分です。

砂糖よりゆっくり吸収されるので、食後血糖値の上昇を抑えインスリンを節約します。又、他の糖と一緒に摂ると、これらの糖による食後血糖値の上昇も抑制する効果があります。

#### こんな方にお勧めします

- \* ご高齢で筋肉が減少している方
- \* スポーツをする方(運動能力を高める)
- \* 太りやすい方&ダイエットを成功させたい方