



アラニン カルニチン HMB-Ca

- 内容量：135g (1ヶ月分)
- 形状：粉末
- 価格：4800円 + 消費税

栄養成分表：4.5g中(専用スプーン1杯)

* アラニン	3570mg
* L-カルニチン	300mg
* HMB-Ca	500mg

脂肪を燃やし、筋肉を増やそう

筋肉量の減少は30歳前後から始まり、75歳までに**筋肉量は半分**になり、**体脂肪率は2倍**になると云われています。

「サルコペニア」とは、サルコが**筋肉**、ペニアが**減少**という意味で、サルコペニア肥満は、“**筋肉の減少と脂肪が増加**”した状態です。



筋肉の減少は、転倒、骨折、寝たきり、認知症へと進行するリスクがあります。「サルコペニア」を予防するには、脂肪を減らして、筋肉を増やす必要があります。

アラニンは、“リパーゼ”を活性化

「アラニン」は脂肪を分解する**リパーゼ**という酵素を活性化するために、**燃焼系アミノ酸**と云われています。「リパーゼ」が活性化すると脂肪が燃えやすいため**ダイエット効果**があります。従って、体脂肪が増加する中高年には必須のアミノ酸です。又、「アラニン」は肝臓の働きを助けアルコールの代謝を促進するため、**二日酔い**によいと云われています。更に、アラニンは運動時のエネルギー源の**グルコース**を生成するため、**長時間の運動時に必要な成分**です。



アラニンは**天然保湿因子(NMF)**の成分でもあり、保湿成分として医薬品から化粧品にも幅広く利用されています。



L-カルニチン

脂肪が燃焼するためには、細胞内のエネルギー燃焼器官である「**ミトコンドリア**」に取り込まれる必要があります。「**L-カルニチン**」は脂肪をミトコンドリアに誘導する働きをしています。

「**L-カルニチン**」は主に肝臓でメチオニンとリジンによって合成されますが、加齢と共に合成量が低下するために脂肪が燃えにくい身体になります。又、「**L-カルニチン**」はヒツジ肉や牛肉など赤身の肉に比較的豊富に含まれます。

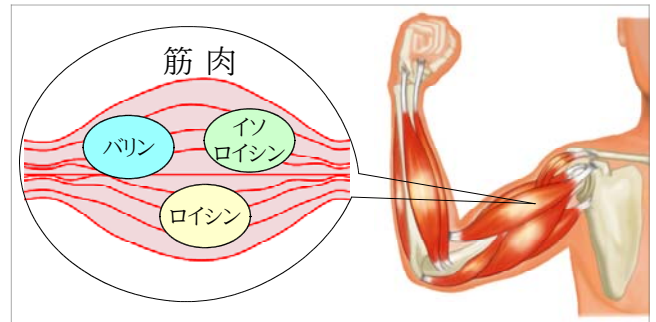
一般的には高齢者は体内のカルニチン量が少なく肉食も少ないようですが、100歳以上の超高齢者は、血中のカルニチン濃度が高い例が知られています。高齢者に肉食を勧める東京都老人総合研究所の調査結果とも併せて興味深いところです。カルニチンのサプリメント摂取により、高齢者のエネルギー代謝、脳における**神経伝達物質の機能改善**に寄与したという論文があります。



従って、運動時に於ける脂肪燃焼の**アラニン+L-カルニチン**の組み合わせは、「**サルコペニア**」を予防する近道です。

HMB-Caで、筋肉を増やそう

筋肉を増やすには筋肉のアミノ酸**BCAA**(バリン、ロイシン、イソロイシン)が必要です。「**HMB**」は必須アミノ酸であるロイシンの代謝産物であり、ロイシン摂取により体内で生成される成分です。筋肉の**分解抑制**と**合成促進**の両作用があるために、筋肉・筋力サポート栄養素とも呼ばれています。しかし、**HMB**はロイシンから僅か約5%しか生成されないため、サプリメントによる摂取が効果的です。



こんな方にお勧めします

- 脂肪を燃やし筋肉を増やし、減量したい
- お酒をよく飲む
- 肝臓を健康に保ちたい
- 運動をする時
- お肌のうるおいに