

# “貯金”より“貯筋”しよう！

日本が世界一貯蓄率が高いのは、“老後”を考えているからだといわれています。  
しかし、“老後”的めには、「貯金」より「貯筋」が必要です。

日本整形外科学会の調査では、全国に4700万人もの口コモティブシンドローム（運動器症候群）の人がいるといわれ、50歳未満でも37.5%が“口コモ予備軍”だそうです。“口コモ”とは筋肉、骨、関節などの働きが衰えて、自立した生活が送りづらくなり、“介護”が必要になったり、寝たきりになったりする危険性が高い状態の事をいいます。高齢になると筋肉の衰えを自覚するようになります。その結果、運動能力が低下すると、転倒や骨折の原因になります。更に、“タンパク質の摂取量と吸収力が衰える”ので、運動習慣がある高齢者でも、「筋肉」が増えにくいのが特徴です。困ったことに直面すると「四苦八苦」するといいますが、「四苦」とは仏教で「生・老・病・死」の事です。鎌倉時代の僧である「無住」は、「四苦」の中でも“老”が一番厳しいと述べています。鎌倉時代と現代とでは平均寿命が2倍（男性81.09歳、女性87.13歳）以上長い訳ですから、現代人は、一層“老”で「四苦八苦」するわけです。

生活の質を高め、“老”で「四苦八苦」しないためには、“自分の足”で歩ける事、つまり“筋肉（足）を失わない”事、「貯金」より「貯筋」が必要です！

その為に、運動+栄養（タンパク質）が必須条件です！



## 命の賞味期間

ヒトを含めてどんな動物にも寿命があるのは厳粛な事実です。従って、寿命が尽きる前には、さまざまな不具合が生まれてきます。現代の人が昔の人と大きく違っている点として、現代人は“長寿社会”を生きているということです。その結果として、“介護”が必要な人が大幅に増えています。

## 後期高齢者（75~85歳）の要介護の原因

- ①脳血管疾患 : 21.1%
- ②高齢で衰弱 : 20.5%
- ③転倒・骨折 : 13.6%
- ④認知症 : 12.9%
- ⑤関節疾患 : 10.6%
- ⑥パーキンソン : 5.3%
- ⑦その他 : 16.0%



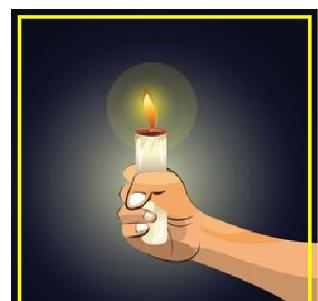
上記の“その他”を除いて、全てのケースで、自力での歩行が困難であり、“筋肉の喪失”が“要介護の原因”となっています。介護保険に必要な経費を減らし、他人に迷惑をかけない人生の幕引きには…、



「筋肉」を増やす「運動」+「筋肉の栄養」が“必要条件”ではないでしょうか…？！

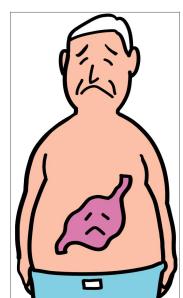
## ろうそくが消えるわけ

水分を除くヒトの身体の半分は、タンパク質で構成されています。筋肉や内臓だけでなく、ホルモン・血液・酵素・神経伝達物質・骨などもタンパク質から作られています。タンパク質は同化と異化（作られたり壊されたりする事）を繰り返し、尿・便・呼気から排泄されています。



口ウが燃え尽きると、口ウソクが消える様に  
その不足分を補わないと、  
“命のろうそく”が燃え尽きてしまいます！

タンパク質の必要量は体重1kgで約1gです。タンパク質の必要量は年齢に関係なく、食事の量が減る高齢者でも同じなので、どうしてもタンパク質が不足してきます。つまり、長寿社会=タンパク不足なのです。  
一人暮らしの高齢者に限らず、“消化吸収力が低下”する年齢では、誰でも簡単にタンパク不足に陥ります！



若い人でも、食べているのに、何か物足りなくて、よくつまみ食いをする、間食をする、食事の後にデザートを食べる…。  
何か疲れて、元気が出ない気分なのに、その割には、つい食べてしまっている…。これらの行動は“タンパク不足”的な疑いが強いのです！

# タンパク質＝アミノ酸

豚肉を食べても豚にならない理由は、豚肉のタンパク質が消化されてバラバラの「アミノ酸」単体になって吸収されるからです。吸収されたアミノ酸は遺伝子の設計図に基づき、自分の身体のタンパク質になります。遺伝子の仕事は、身体に必要な部品を構成するタンパク質を作ることです。つまり、豚とヒトとは遺伝子が違うので、豚にならないのは当然です。タンパク質を作るには20種類のアミノ酸が必要であり、その中の9種類が必須アミノ酸といわれ、残りの11種類のアミノ酸は、必須アミノ酸から体内で合成することができます。従って、9種類は毎日必ず食べないと、“命のろうそく”は短くなってしまいます。



必須アミノ酸の中で、バリン・ロイシン・イソロイシンは、総量の半分を占めています。

従って“最も必須”なアミノ酸で、特に「筋肉」を作るために重要です。

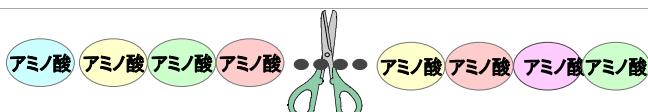
従って、食事の量が減ってくる高齢者の皆さんのがアミノ酸が、BCAAアミノ酸です。

WHO（世界保健機構）が推薦するBCAAアミノ酸の必要量は、体重1kg当たり85mgなので体重50kgの人では4,252mgです。筋肉のためにサプリメントでその半分の2000mgを確保し、BCAAアミノ酸を多く含む動物性食品を食べる努力をしましょう!!

## アミノ酸が、なぜ良いのでしょうか

タンパク質は、食品からバランス良く食べることが基本ですが、

なぜアミノ酸を摂るのでしょうか？



ペプチド

ペプチド

タンパク質は、「アミノ酸」が数百個つながったものです。食事をするとタンパク質は胃に入り、「胃酸」で分解され、「ペプチド」になります。更に、「ペプチド」は小腸で消化酵素により「アミノ酸」という、最小単位に分解されます。

その後、アミノ酸は小腸の壁から「門脈」に入り肝臓へ運ばれます。そして、再び肝臓から血液によって体の各細胞に運ばれ、遺伝子の指示により身体に必要な形のタンパク質が再生されます。

BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）は、肉や魚に多く含まれますが、吸収するためには、胃酸と消化酵素でアミノ酸にまで分解しなくてはなりません。ヒトは加齢と共に胃が萎縮するため、胃酸・消化酵素が減少し、タンパク質の消化力が低下します。そこで、バリン・ロイシン・イソロイシンを「アミノ酸」の形態で摂ると、胃酸や消化酵素の助けを借りなくても吸収され、約30分で血中濃度が高まります。

## ダイエットとスポーツにBCAAアミノ酸

食べるだけで痩せるアミノ酸はありませんが、BCAAは重要、かつ不足しやすいアミノ酸です。BCAAを摂って運動をすると、筋肉量が増え、エネルギーの消費量が増えます。その結果、太りにくい身体になりダイエットが楽にできて、リバウンドの心配もありません。他のアミノ酸は肝臓で代謝されますが、BCAAは筋肉でも代謝され運動エネルギーになる唯一の必須アミノ酸です。従って、BCAAを摂って運動をすると運動による疲労が軽減します。

スポーツにも最適なアミノ酸です！

BCAAの推薦量（体重50kg）は約4200mgです。

1日に必要な必須アミノ酸の総量9200mgの、約50%を占めているので、BCAAは最も重要で、不足しやすいアミノ酸です。

サプリメントで必要量（4200mg）の約半分＝2000mgを摂取しましょう。

## 食品中のBCAA含有量

(mg)

食品名	BCAA	バリン	ロイシン	イソロイシン
まぐろ赤身刺身8切れ	4800	1400	2100	1300
かつお 100g	4300	1300	1100	1900
鶏胸肉 100g	4300	1200	1900	1200
鶏もも肉 100g	3290	910	1500	880
卵 1個	2610	830	1100	680
木綿豆腐 1/2丁	2420	660	1120	640

出典:独立行政法人環境再生保全機構

# BCAAアミノ酸

BCAA は筋肉のタンパク質に多く含まれる必須アミノ酸で、必須アミノ酸の約 50% を占めています。体を動かすと、糖質、脂質の順に使われます。更に、エネルギー消費が続くと、筋肉はエネルギー不足を補うために筋肉の BCAA をエネルギー源として利用します。運動をする前に BCAA を補給すると、BCAA がエネルギー源として利用されるので筋肉タンパク質の分解が抑えられ、筋肉の損傷が減少します。活動後に BCAA を補給すると、筋肉が再生され筋肉が増加します。スタミナを持続させ、筋力を付けるために必須のアミノ酸です。“高齢者”はタンパクの摂取が減るために、運動をしても筋肉が増えにくいのが特徴です。

従って、高齢者に最も必要なアミノ酸といえます。



## ダイエットとスポーツに

BCAA を摂ると疲れず長く運動ができ翌日に疲れを残さないために、運動が継続できダイエットに繋がります。筋肉量が増えると「基礎代謝」が増えるので、脂肪が燃焼しやすくなりバウンドを防ぎます。体のたるみを防ぐには、適度な筋肉量を維持することが肝心です。



●高齢者の筋肉維持とスポーツ選手には、筋力と持久力アップに BCAA の補給は必須です。

## やる気と集中力をアップする

BCAA は脳の神経伝達物質「グルタミン酸」の合成の材料となります。中枢神経性疲労(脳の疲労)時に BCAA を摂取すると「頭がスッキリする」と自覚できます。運動のみならず、根を詰めるデスクワークの前に摂取することでエネルギーを維持できるのです。つまり、アクティブに活動するときに必要なアミノ酸です。



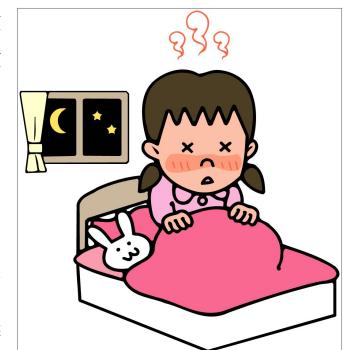
## 糖尿病の予防に

BCAA はインスリン分泌を促進する働きがあります。又、筋肉への糖の取り込みを促進すると共に、肝臓での糖新生(タンパク質から糖を作る事)を抑制するので、血糖値を低下させます。

ロイシンは、摂食中枢である脳の視床下部に作用し、摂食を調節するために食べ過ぎを抑えてくれます。従って、BCAA アミノ酸は、肥満や糖尿病の予防に最適です。

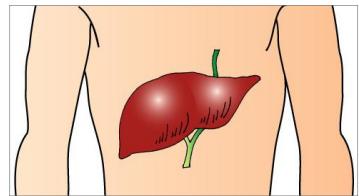
## 感染症に

BCAA は発熱による体力の低下を抑制する作用があります。風邪などの感染症により熱を出すると、蓄えた筋肉が落ちてきます。風邪をひいて高熱を出すとエネルギーを消耗し、筋肉のタンパク質も消耗します。つまり、熱により BCAA の分解が促進され筋肉は落ちますが、BCAA を摂取すれば体力の消耗を抑えてくれます。又、BCAA は、亜鉛・グルタミン・アルギニンと同様に免疫機能を増強する作用があります。



## 肝臓病に

タンパク質が代謝されるとタンパク質の成分である窒素から“アンモニア”が合成されます。アンモニアは肝臓で代謝され「尿素」として腎臓から排泄されます(オルニチン回路)。肝臓病が進行するとアンモニアの代謝が低下しアンモニアが増えます(肝性脳症)。筋肉でもアンモニアが代謝されるため、BCAA はアンモニアの処理能力を向上させ肝性脳症を予防します。



# 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 : 5,800 円 (税込 6,264 円)
- お 召 し 上 が り 方 : 1 日 4g を 目 安 に。
- 【栄養成分表示 : 4g(5cc スプーン 2 杯)当たり】  
(推定値)

* 還元パラチノース(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。

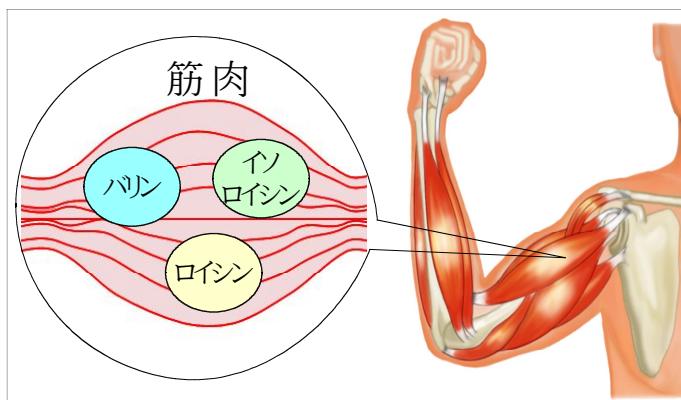


“バリン・ロイシン・イソロイシン”は、「必須アミノ酸」の約50%、筋肉を構成するタンパク質(アラニンとミオシン)の約20%を占め、筋肉量を保つために重要なアミノ酸です。

この3つのアミノ酸は分子構造が枝分かれしているので、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いわれています。



## 筋肉を増やし、運動能力を高める

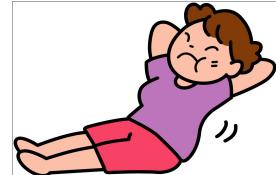
BCAAは筋肉を増やす働きと、筋肉運動のエネルギー源としても利用されます。加齢に伴い必要量も増え、運動時の筋肉疲労の抑制や持久力の向上だけでなく、ダイエット・中枢神経の疲労回復・集中力アップなど、様々な働きに BCAAが役立つことが分かってきました。

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(2kal/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