

私たちの体のたんぱく質を構成しているのは 20 種類のアミノ酸です。20 種類のアミノ酸のうち 9 種類は体内で合成できないため食事から摂取する必要があります。

アミノ酸の種類

非必須アミノ酸 11 種類

体内で合成できる

- ・チロシン
- ・システイン
- ・アスパラギン酸
- ・アスパラギン
- ・セリン
- ・グルタミン酸
- ・グルタミン
- ・プロリン
- ・グリシン
- ・アラニン
- ・アルギニン

必須アミノ酸 9 種類

体内で合成できないため
食品から摂取する必要あり

- ・バリン
- ・ロイシン
- ・イソロイシン
- ・リジン
- ・メチオニン
- ・フェニルアラニン
- ・スレオニン
- ・トリプトファン
- ・ヒスチジン

BCAA

バリン・ロイシン・イソロイシンの
ことを英語の頭文字をとって BCAA
と呼ばれる

アミノ酸が豊富な食材は？

食品中のたんぱく質に含まれる必須アミノ酸のバランスは**アミノ酸スコア**という指標で表される。アミノ酸スコアが 100 に近い食品ほど良質なタンパク質が含まれていると評価できる。

★アミノ酸スコアの高い食品

鶏肉、豚肉、牛肉、アジ、サケ、イワシ、牛乳、鶏卵
(いずれもスコアは 100)

BCAA の効果

① 筋肉の分解抑制

運動をするとエネルギーを得るために筋肉を分解する
→BCAA を摂取し、血中 BCAA 濃度を上昇させることで
筋肉の分解を抑制し、代わりにエネルギーとなる

② 筋肉の合成促進

アミノ酸の多くは肝臓で代謝され、髪や皮膚、爪などを再生するために使われる一方で、BCAA は筋肉に直接届き筋肉を合成するために使われる

摂取のタイミング

<運動前・運動中>

吸収の早い BCAA は、30 分後までに血中濃度が最大になる
→運動 30 分前に摂取すると筋肉の分解を防ぐ効果を高める

<運動後>

運動後 30 分以内に BCAA を摂取することが筋肉づくりに効果的

摂取目安量

BCAA を効率よく作用させる為には
運動 30 分前～運動中に BCAA を 2,000mg 以上摂取する