

## 最新のサプリメント

筋肉づくりと筋力強化を中心に

宇野医院本院

宇野 慎一

からだづくり、健康、体力づくりの中で、これらの中心的な柱として位置付けておきたいのが、筋肉づくりと筋力強化です。人間のからだは、筋肉を“エンジン”として働かせるようにできています。すべてのからだの動きは、筋肉によって成り立っています。その意味で、筋肉こそがからだづくりの“土台”といえます。

まず重要になるサプリメントは“プロテイン”です。筋肉づくりと筋力強化には、筋肉の材料となるたんぱく質が必要であり、良質なたんぱく質を効率よく摂らなければいけません。“プロテイン”にはたんぱく質以外にもさまざまな栄養素が含まれていて、筋肉づくりを促進させたり、コンディションを良好に保つ役割を果たしています。これらの栄養素、ビタミンやミネラルは、運動する人には特に重要なものです。

体力づくりに重要な考え方として、サプリメント・ピラミットというものがあります。第1グループは土台となる重要なサプリメントです。

プロテイン ホエイ カゼイン 大豆

第2グループで栄養学的に今の自分に不足しているものです。

マルチビタミン ミネラル 抗酸化物質 ビタミンA,C,E

第3グループでは強化したいポイントをねらうサプリメントです。

コラーゲン グルコサミン コンドロイチン硫酸

最近のサプリメントは第3グループの種類も多くなり、たんぱく質を消化、吸収し易くしたペプチドや、筋肉づくりには欠かせないアミノ酸の中でも、グルタミンや分岐鎖アミノ酸(BCAA)、関節の結合組織を作るコラーゲンなども最新のグループに入ります。

比較的ゆっくり効果を感じる第1、2グループのサプリメントと比べると、第3グループのサプリメントは強化だけではなく、その症状も軽くなるケースもあります。

健康診断のデータなどを利用して客観的に判断しましょう。一定の期間摂取した後、データを比較する事により、本当にそのサプリメントの効果があったかを確認することができます。判断のつかない場合やお薬をのんでいる方は、スポーツドクターやかかりつけのお医者さんに相談してみてください。