

スポーツ栄養 ～アミノ酸を知ろう！～

「アミノ酸」とは

アミノ酸とは、たんぱく質の構成成分、つまりたんぱく質が分解されたものです。数百種類あるアミノ酸のうち、からだづくりに関係するのは20種類で、そのうち体内で作ることができない9種類のアミノ酸を**必須アミノ酸**といいます。

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

アミノ酸に筋力やパワーの向上、疲労回復などの効果があることが明らかになるにつれ、スポーツ選手を中心にアミノ酸が注目されるようになり、最近では一般にも幅広く出回るようになりました。



アミノ酸の効用

アミノ酸の主な効用は、筋力やパワーの向上、持久力アップ、疲労の予防・回復促進などですが、**BCAA**（バリン、ロイシン、イソロイシン）は、筋肉のエネルギー源、筋タンパクの分解抑制、筋力アップ、**アスパラギン酸**は、新陳代謝促進や疲労回復、**グルタミン**は、筋力向上や筋肥大というようにアミノ酸の種類によっても働きが異なります。

アミノ酸はたんぱく質に比べて吸収スピードが早く、吸収率も高いというメリットがあります。

アミノ酸の上手な摂取方法

アミノ酸はたんぱく質の構成成分ですから、たんぱく質の多い食品（肉や魚、卵、大豆製品など）を食べることで摂取できます。サプリメントを摂る前にまずは3食きちんと食事を摂る事が大切です。

運動前後や運動中、食事がきちんと摂れない時などは、サプリメントで摂取しましょう。

運動開始30分くらい前に摂取し、運動中もスポーツドリンク等で摂取すると、持久力低下や筋疲労を予防できます。また、運動後も速やかに摂取することで、筋たんぱく分解抑制や筋たんぱくの修復、疲労回復を促すことができます。パウダーやタブレット、アミノ酸入りゼリー、スポーツドリンクなど様々な種類がありますから場面に応じて使い分けるとよいでしょう。

アミノ酸を含むスポーツドリンクは多数市販されていますが、商品によってはアミノ酸含有量がごくわずかなものや**BCAA**が全く含まれていないものもあるので、栄養成分表示を見て量や成分をチェックしてから購入するとよいでしょう。

※特定のアミノ酸を摂り過ぎると肝機能障害や免疫力低下などを招くといわれますので、摂り過ぎには十分注意しましょう。
(サプリメントの表示されている目安量を守りましょう)

熊本県立総合体育館
管理栄養士 今泉 かおり