

《栄養だより》

筋肉に欠かせないアミノ酸BCAA

R7.4 栄養部

BCAAとは“Branched Chain Amino Acids”の頭文字で、日本語では“分岐鎖アミノ酸”といいます。
アミノ酸とは、たんぱく質を構成する元となるもので「9種類の必須アミノ酸」と「11種類の非必須アミノ酸」にわけられます。

カラダを作る20種類のアミノ酸

非必須アミノ酸11種類 (体内で合成できる)

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

必須アミノ酸 9種類 (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
- ・スレオニン
- ・メチオニン
- ・ヒスチジン
- ・フェニルアラニン
- ・トリプトファン
- ・リジン

BCAA



必須アミノ酸のうち、
バリン・ロイシン・イソロイシンを総称してBCAAと呼びます

<<BCAAの効果>>

①筋肉の分解を防ぐ

摂取カロリーが足りなかった時、生命を維持するための
エネルギーが不足する可能性がある



↓
脂肪や筋肉を分解してエネルギーを生み出す

↓
筋肉の分解は筋肉を細くし、筋力の低下や基礎代謝の低下を招く

②筋肉の合成を促進する

たんぱく質を構成するアミノ酸の多くは、肝臓で代謝され髪・皮膚・
爪など様々な組織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



<<BCAAを摂取するタイミング>>

運動をするタイミングでBCAAを摂取することで最も効果を発揮します

<運動前・運動中>

- ・吸収の早いBCAAは、30分程度で血液中に到達する
- ・運動の30分前に摂ると、運動中の筋たんぱく分解が軽減され、
疲労感を感じにくくなる

<運動後>

- ・特に運動後30分以内にBCAAを摂取することは、筋肉を作るために最も効果的
- ・運動で壊れた筋肉の修復材料となり、効率よく筋肉を回復させることが期待できる



<<摂取量の目安>>

◎BCAAの効果を発揮させるには、
運動をするタイミングで2g(2000mg)程度を
目安に摂取することが重要です。

◎運動前や運動中は、サプリメントや
BCAAドリンクから摂取するのも良いでしょう。
過剰摂取を避けるため摂取量を守りましょう！

