

【沖縄タイムス】 2013.11.18

筋肉衰え防止にロイシン

最新研究で有効性判明

加齢とともに筋肉量や筋力は少しずつ落ちていく。特に女性は筋肉量の衰えが目立つようになる。さらに筋肉量減少症（サルコペニア）の状態になると、運動機能にも障害が生じ、転倒や骨折の危険が一段と増す。

国立長寿医療研究センター研究所の鈴木隆雄所長は「サルコペニアになると、まず歩行に障害が生じる。予防には運動と栄養が必要だが、最新の研究でアミノ酸のロイシン摂取が筋肉の衰え防止のポイントであることが分かってきた」と話す。

健康に高齢期を過ごすためには、筋肉衰え防止が不可欠。筋力が低下するほど生存率も低くなることが分かっている。

筋肉のタンパク質の合成には、ある種のアミノ酸が重要なことが知られている。従来、「BCAA」と呼ばれる分岐鎖アミノ酸のロイシン・イソロイシン・バリンの三つが重要だとされてきた。鈴木所長らは、75歳以上のサルコペニアの女性155人を対象に、ロイシンを高配合（40%）したアミノ酸サプリメントを運動と組み合わせ、3ヶ月間効果を比べた。実験後、筋肉量と筋力、歩行速度で変化を見ると、何もしなかったグループに比べ「運動とアミノ酸」「運動だけ」の2グループは明らかに増した。



アミノ酸含有量!!

もろみ酢のなんと 21倍!

100gあたり 35,410 mg

1包(2.5g)あたり 885.25 mg

食物繊維 22.6g

アミノ酸パワースティック (60包入り)

¥3,500 (税抜)