

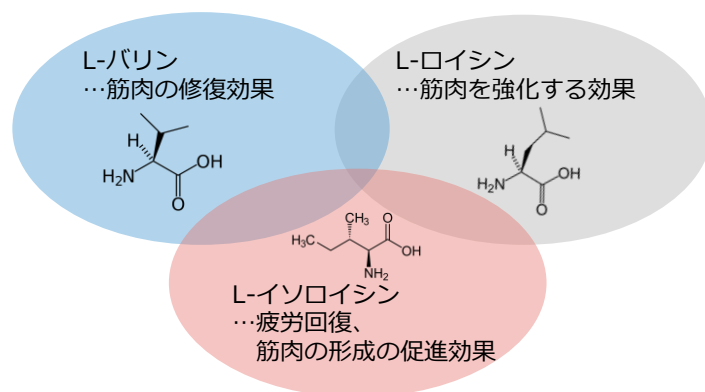
BCAA

分岐鎖アミノ酸(Branched Chain Amino Acids)は体内で合成することのできない必須アミノ酸9種のうち、L-バリン、L-ロイシン、L-イソロイシンの3種のアミノ酸のことを指します。BCAAはその名の通り炭素鎖が枝分かれした構造をしています。当社ではこの3種のアミノ酸を1:2:1の割合で配合しています¹⁾。

BCAAには、体たんぱく質の分解抑制と合成を促進する効果があると期待されています²⁾。実際に、運動前にBCAAを摂取しておくことで、体内にあるBCAAを含む必須アミノ酸が筋たんぱく質から遊離される量が減少したとの報告³⁾や、スクワット運動の前に5gのBCAAを摂取すると運動後4日目までの自覚的筋肉痛・筋疲労が軽減されたとの報告⁴⁾があります。筋肉のエネルギー源として損失されることと筋疲労を抑え、筋肉に効率良くはたらくことに適した素材と考えられます。

また、BCAAは他のアミノ酸と異なり骨格筋や腎臓などで代謝されて筋肉中でのエネルギー源となる特性も持っています⁵⁾。そのため運動前に十分な量のBCAAを摂取しておけば、筋肉中でBCAAがまずたんぱく質のなかでエネルギー源として使われ、持久力の向上も期待できる素材となっています。

- ✓筋肉系のサプリに
- ✓スポーツをする方向けのサプリに



品質規格	
一般名	BCAA
性状	白色結晶又は結晶性粉末
表示例	L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン
製造国	中国
含量	98.5~101.5%
区分	食品添加物
品質保証期間	製造後未開封3年
包装	1kg、5kg、25kg

参考文献

- 1) WHO/FAO/UNU, *Protein and amino acid requirements in human nutrition*, 2007
- 2) Anthony J C, et al. *J. Nutr.*, **129**: 1102-1106 (1999)
- 3) MacLean D A, et al. *Am. J. Physiol.*, **267**: E1010-E1022 (1994)
- 4) Coombes J S, et al. *J. Sports Med. Phys. Fitness*, **40**, 240-246 (2000)
- 5) Ichihara A, et al. *Walser M, and Williamson JR eds, Elsevier, New York, pp. 227-231(1981)*

※消費者向け製品への表現に関しては、薬事法など関連法規に従いますよう、ご注意をお願い申し上げます。

