

# EAAミックス



**必須アミノ酸**（EAA：Essential Amino Acids）は、体内で合成できないため食事から摂取しなければならないアミノ酸です。たんぱく質を構成しているアミノ酸20種類のうち、9種類が必須アミノ酸です。

必須アミノ酸は普段の食事でももちろん摂取できますが、偏食や無理なダイエットなどの影響により、必要量を補えないことがあります。

また、必須アミノ酸の全種類をバランスよく摂取する必要があります。EAAミックスはWHO/FAO/UNUの報告による必須アミノ酸必要量<sup>1)</sup>を基に必須アミノ酸9種類を配合しており、最も理想的なバランスで素早く必須アミノ酸を摂取できます。

運動とあわせて必須アミノ酸を摂取すると、筋肉の合成が高まることが報告されています。平均年齢34歳の男女を対象とした実験で6gの必須アミノ酸を運動後に摂取したところ無摂取群に比べて筋肉の合成が高まることがわかりました<sup>2)</sup>。

また、平均年齢69歳の高齢者を対象に18gの必須アミノ酸を摂取した実験でも同様の効果が得られており<sup>3)</sup>、近年懸念されているサルコペニア（加齢に伴って筋力や筋肉量が減少する状態）への対策としての利用も検討されています。



**筋肉増強を目的としたスポーツサプリに  
サルコペニア対策に  
健康維持のためのベースサプリに**

表. EAAミックスのアミノ酸割合

アミノ酸	割合
L-ロイシン	20.4%
L-リジン塩酸塩	19.6%
L-バリン	13.6%
L-フェニルアラニン	13.1%
L-イソロイシン	10.4%
L-メチオニン	7.8%
L-トレオニン	7.8%
L-ヒスチジン	5.2%
L-トリプトファン	2.1%
計	100.0%



参考文献

- 1) WHO/FAO/UNU, Protein and amino acid requirements in human nutrition, 2007
- 2) Blake B Rasmussen et al, *J. Appl. Physiol.*, 88:386-392, 2000
- 3) Eleva Volpi et al, *Am J Clin Nutr*, 78:250-258, 2003

※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。