

体力アップのサプリ&機器

運動によって失われる栄養素と、筋肉を作るための材料となる栄養素を速やかに補給して体力づくりをサポート。大豆やニンニクのアミノ酸、食物油由来のコエンザイムQ10などがカギ。

体力づくりには運動と栄養という2つの柱があります。身体を鍛えれば、エネルギーとして栄養素が消費されるわけですから、それを速やかに補う必要があります。また一方、健康な筋肉を作るためにはその材料を補給しなければなりません。

アテネオリンピックの水泳で2個の金メダルという快挙を成し遂げた北島康介選手の活躍は今も心に強く残っています。あの成功の陰には、トレーニング後の筋肉の崩壊を防ぐために10分以内に食事を摂ることができるよう、コーチの配慮があったそうです。

オリンピックに出るわけではない私たちも、運動の効果を上げるためには栄養にも配慮が必要なのです。このコーナーでは話題のアミノ酸やコエンザイムQ10など、あなたの体力づくりをサポートする強力なサプリメントをご紹介します。

飲む馬油
オメガジョイ2



320mg×120粒 4,095円(税込)

精製された馬の油に大豆油、高麗人參、発酵乳酸カルシウム、深海鮫エキス、スクワレンと低臭ニンニク、ミツロウ、納豆菌粉末、緑茶抽出物を加えてソフトカプセルに包みました。

この配合は、スポーツ医学の権威・日体大の山本郁榮教授ら専門グループによって開発されました。研究論文によると、飲用1ヵ月後のMRIの検査で、中性脂肪は15〜20%も落ちていくのに、筋肉は落ちなかった、という結果が出ています。

※発売元 一光化学株式会社

岡山県浅口郡里庄町浜中93-59

☎0865(64)2359

100%発酵大豆酢
海近の大豆ぶろかー



700ml 3,465円(税込)

国産大豆100%を酵母で10ヵ月かけて発酵させ、1年以上の熟成を経てつくられた、我が国初の発酵大豆酢です。酢に大豆を漬けただけの酢大豆と違って、大豆そのものを発酵させたためアミノ酸の量は抜群。必須アミノ酸8種をはじめ18種類の豊富なアミノ酸が、酸っぱい香りを醸し出します。運動後のアミノ酸の補給はもとより、健康増進に水で薄めて飲むほか、各種料理にも。91年ふるさと全国フェアにて新技術賞受賞。

※発売元 (南菊業)

東京都世田谷区駒沢4-25-11

☎03(3424)0521

100%北海道産丸大豆使用
元氣大豆21



450g 3,990円(税込)

100%北海道産の丸大豆を独自の製法で微細粉末にしました。大豆特有の生臭さがなく、味がまろやかで食べやすいのが特徴です。

豆乳は「畑の牛乳」とも言われ、牛乳に優るとも劣らない栄養飲料です。また大豆にはイソフラボンというエストロゲン様作用のある成分が含まれ、更年期障害の予防はもちろん、適度な運動と併用することにより、骨粗しょう症予防効果が期待されています。

※発売元 株式会社米酵素

札幌市北区北12条西1丁目1

☎011(736)2345

アミノ酸と抗酸化力を食べる
熟成発酵ニンニク



1袋 598円(税込)

生ニンニクをおよそ一カ月間、発酵熟成させることにより、ニンニクのタンパク質をアミノ酸にまで変化させました。その含有量は熟成ニンニク1個につき3000μgラム！しかも抗酸化力は生ニンニクの13・7倍というすごさで、毛細血管の血流をよくし、身体を温めてくれます。そのままでも美味しく、サラダやピラフに添えて、焼肉と一緒に、酒のつまみなど、工夫してください。特有の臭いが少なくて呼吸に残りません。

※販売元 コーケン産業(株)

東京都文京区本郷3-1-1

☎03(3811)1280

コエンザイムQ10
ピタQエナジー



450mg×60粒 5,040円(税込)

コエンザイムQ10とは脂溶性のビタミン様物質で、エネルギー生産のカギを握っているといわれます。さらには細胞膜の酸化を防ぐ抗酸化物質であり、精子や白血球、免疫細胞を活性化させ、運動能力を高める効果も知られています。

別名ピタミンQともいわれ、肝臓で合成されるほか食品からも摂れますが、効率は悪く、サプリメントで補うのが理想です。本品は、紅花油、ごま油、ブルーベリーエキスなど食品由来。

※発売元 南ジエネティックス農

産 東京都豊島区東池袋4-27

☎03(5911)0980

足・腰・背中の疲労を取る
ストレッチングボードXO



高130×長360×幅305mm
CS-007 13,440円(税込)

アキレス腱、ふくらはぎ、大腿部の筋肉を伸ばすことによって足の疲れ、腰の痛み、首や背中のコリ、筋肉疲労をほぐします。硬くなった筋肉をゆつくり伸ばしてほぐせば、背筋が伸びて柔軟な身体になると同時に、血液やリンパ液の流れがよくなり、体力が付き、病気になるににくい身体になります。

X脚、O脚対策用のXOボード付き。サイズⅡ高さ130×長さ330×幅305mm、重量1・9kg、角度6〜30度まで。

※販売元 早稲田自然食品セン

ター 東京都新宿区喜久井町51

☎03(3202)9611