

筋肉疲労にアミノ酸が有効

・・・きついトレーニングで起こる筋肉疲労はアミノ酸を含んだ補助食品をとると回復が早まる・・・

4月11日（日）の朝日新聞に上記のような見出しで
小林寛道氏（東京大学教授・スポーツ科学）の研究発表記事が載ってました。

『高地でトレーニングをする運動選手には十分に食事を取っていても故障が多い事実から
筋肉を酷使した後にアミノ酸補助食品を摂取するとどんな効果が出るかを試した。

19～22歳の男子22人に膝の曲げ伸ばし運動をしてもらい、
筋肉痛を伴う疲労を生じさせた。
アミノ酸補助食品を朝食と夕食のときに各6.5gずつ食べるグループと食べないグループに分けて、
その後10日間、疲労の状態を調べた。

その結果、食べたグループは2日目から筋力回復に向かったが、
食べなかったグループは3日目以後だった。
さらに食べたグループは回復するテンポも早かった』

研究の結果を小林氏は次のように説明しています。

『食物からアミノ酸をとるのに比べ、補助食品からの方が効率的に吸収できる。
それで筋肉のダメージを予防し、疲労から早く回復できるのです。』

筋肉・骨・血液・神経・皮膚・内臓から髪・爪にいたるまで身体はタンパク質でできています。

もし、今現在の筋肉や骨などが分解することが無かったら
私達はタンパク質を補給する必要はありません。

しかし、身体は絶えず壊され材料を新しくしています（これを代謝といいます）
これが私達が食事（タンパク質を筆頭に各種栄養素の補給）をする理由です。

また、代謝の鍵を握る酵素はタンパク質からできています。
この点でタンパク質を摂取する重要度は他の栄養素より増します。

脳卒中などの病気で筋肉の機能が低下・不自由な状態になっても
その筋肉は四六時中壊され、作り直されています。

そこで、身体を作り直すのに必要なだけの
タンパク質が補給できているのかは健康回復・維持に重要なポイントになります。

タンパク質が不足の状態では、筋肉や神経の改善はあまり期待できません。
リハビリテーションの効果があまり期待できないといっても過言ではありません。

肉を食べてもマメを食べてもタンパク質は摂取できますが、
それぞれの食品に含まれているタンパク質の『質』と『量』は異なります。

タンパク質は20種類のアミノ酸が鎖のようにつながったものです。
良質なタンパク質とはアミノ酸のつながり方（構成比率）が人間のそれに近いものです。

この点を考えてタンパク質の良質度を示すものとしてプロテイン・スコア（タンパク質点数）があります。
プロテイン・スコアが100の食品は『卵』です。

最近、「運動をする前にアミノ酸を補給しましょう」と言うコマーシャルをテレビで見かけます。
この場合、アミノ酸の給源は卵ではなく小林氏（前出）のいうような「補助食品」です。

運動選手に限らず、リハビリを含めて病気からの健康回復を目指す人も
また、健康管理を心がける人も誰でも生きている人ならタンパク質の補給は重要です。

『卵を食べてもコレステロール値は上がらない。60歳を過ぎたら1日無制限で卵を摂取すべき』
『世界中でタンパク質が足りている人は誰もいない』という様な
本間康彦氏（東海大学医学部教授）や香川康雄氏（自治医大教授）のアドバイスもあります。

卵やプロテイン（タンパク質補助食品）の摂取は健康管理・回復の第一歩です。