

グルタミンについて

■各サプリメントの分類から目的と効果をアジャストしよう

<グルタミンについて／期待する効果>

- ・人のカラダに1番多く存在するアミノ酸 (NEAA)
通常筋肉や血液中にストックされている
- ・体内の全遊離アミノ酸の60%を占める
遊離アミノ酸:タンパク質と結合せずに単体で体内に存在
- ・風邪,疲労時,運動時などに大量に消費される

----- ・筋分解の抑制

グルタミンの不足→筋内のグルタミンを消費→筋分解される原因の1つ

・消化管の機能のサポート

グルタミンは腸管の最も重要なエネルギー源

・免疫力向上,成長ホルモンの分泌促進, グリコーゲン合成促進

<グルタミンの飲み方>

- ・摂取するタイミング：トレーニング直後or就寝前
 - ・摂取する量：1日1回5g程度
- ↓
- ・グルタミンは肉,魚,卵,大豆などに多く含まれるが、熱によって変性してしまうアミノ酸
刺身や卵かけご飯などが食事から効率よく摂取できる方法
 - ・生で摂取する方法は限られ、トレーニング直後には不向きな為、サプリメントによる摂取が効率的

グルタミン=アミノ酸=カラダの材料