

# プロテインについて

## ■ホエイは筋合成の為の栄養価が高く消化吸収に長けている

### <プロテインの種類>

- ・ プロテイン=タンパク質
- ・ タンパク質には動物性と植物性の2種類がある  
動物性:ホエイ,カゼイン / 植物性:ソイ

### ① ホエイプロテイン

牛乳由来のタンパク質.牛乳タンパク質は80%がカゼインで、残りの20%はホエイで構成されており、この20%から生成.筋合成の為の栄養価が高く、消化吸収に長けている。(約2h)どのメーカーでも味のラインナップは多く飲みやすい.

#### ★WPC

最も低価格,タンパク質含有75~85%,乳糖含む為に下痢が起きる

#### ★WPI

WPCより高価,タンパク質含有90%以上,脂質と乳糖をほぼ除去

### ② カゼインプロテイン

牛乳由来のタンパク質.80%のカゼイン成分から生成.

消化吸収が遅い。(約8h) →スロースロートプロテイン

筋合成よりも筋分解が起きないようにすることを期待する.

#### ★カゼインミセル

消化吸収に時間がかかる,持続的なアミノ酸の補給,腹持ちの良さ

#### ★カゼイネート

ミセルより消化吸収がやや速い

牛乳を化学的に処理して作られるカゼインCaとカゼインNaの総称.

### ③ ソイプロテイン

大豆由来のタンパク質.低脂質で脂肪燃焼が高い.比較的安価.

消化吸収はホエイより遅く,カゼインよりも速い。(約3h)

乳糖アレルギー対策にもなる.

# プロテインについて

## ■ホエイは筋合成の為の栄養価が高く消化吸収に長けている

<各プロテインを使い分ける目的>

- ・筋分解を阻止し、トレーニングによる効果が無駄にせず、筋合成をスムーズにすること出来るだけ空腹状態を作らないことが筋分解を阻止する摂取した満足感より目的をハッキリさせることが大事.

### ① 朝食：ホエイプロテイン

睡眠中が生活の中で空腹時間が最も長い.

朝にホエイを摂取することで分解から合成にスイッチ.

### ② 空腹時の補食：ホエイorソイプロテイン

食欲抑制効果がある為、空腹時の補食として活躍.

プロテイン≠トレーニング時.

### ③ トレーニングの前と後：ホエイプロテイン (WPC/WPI)

トレーニングをする時はトレーニングの前後で摂取する.

トレーニング前の摂取は筋分解が必要以上に進まないようにする.

### ④ 寝る前：カゼインorソイプロテイン

睡眠中の筋分解を防ぐ為に消化吸収が遅いカゼインやソイを摂取.

睡眠中は筋合成に必要な成長ホルモンも分泌される為なお最適.

### ★What's ミルクプロテイン？

コンビニなどで手軽に手に入る酸性タイプのプロテイン飲料.

胃の中で固まらず、速やかに体内に吸収されて筋合成に作用.

(牛乳や乳製品は胃の中で固まって、ゆっくり消化されていく)

成分は約80%がカゼイン、約20%がホエイ.

比較的吸収がゆっくり (腹持ちが良い)、飲みやすい風味が特徴.