

S&C分野

EAA & BCAA ガイド

■タンパク質は分解されると最終的にアミノ酸になる

<EAA：必須アミノ酸>

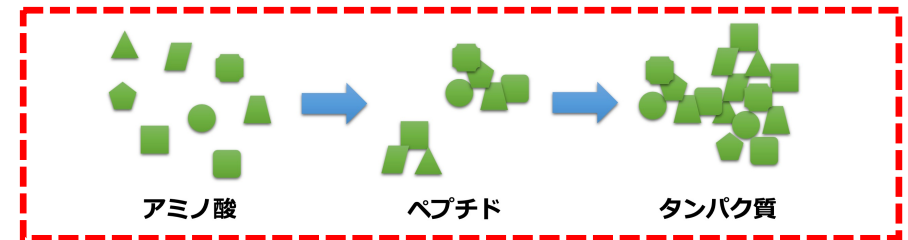
- ・体内で合成できない9種類のアミノ酸
- ・食事やサプリメントから摂取する必要がある
- ・筋肉量の増加を期待する
- ・価格はやや高価, テイストは少ない

<BCAA：必須アミノ酸のうちの3種類>

- ・EAAであるバリン,ロイシン,イソロイシンの3種類
- ・BCAAは筋肉で直接代謝される ※BCAA以外は肝臓で代謝
- ・筋肉の分解抑制を期待する
- ・筋合成を促すスイッチの役割もある
- ・価格はEAAより安価, テイストやメーカーは豊富

<アミノ酸とタンパク質>

- ・ヒトの身体を構成するアミノ酸は20種類存在
9種類が必須アミノ酸のEAA, 11種類が非必須アミノ酸のNEAA
必須アミノ酸は体内で合成できない→食事などからの摂取が必要
非必須アミノ酸は体内で合成できる→種類によっては摂取が必要
- ・タンパク質はアミノ酸が50個以上結合して構成
ホエイプロテインは20種類のアミノ酸を全て含んでいる為、
必須アミノ酸と非必須アミノ酸の両方を摂取できる
タンパク質は体内で最小単位であるアミノ酸まで分解される



S&C分野

EAA & BCAA ガイド

■タンパク質は分解されると最終的にアミノ酸になる

<各サプリメントの働き方の違い>

※そもそもホエイプロテインは『タンパク質』、

EAA,BCAAは『アミノ酸』という違いを理解する

① ホエイプロテイン

ホエイプロテインは筋肉を作る材料。

人の身体を作る必須アミノ酸と非必須アミノ酸の

全20種類を摂取できる為、筋合成に必須のサプリメント。

② EAA

EAAはタンパク質がすでに分解されたもの。

消化不要で筋合成にすぐに働くサプリメント。

③ BCAA

BCAAは筋肉で直接代謝されるアミノ酸。

トレーニング中の筋分解を抑制するサプリメント。

<オススメの使い分け>

① ホエイプロテインのみ使用

EAAもホエイプロテインと同様に筋合成の効果を期待するが、非必須アミノ酸を摂取しなくて良いという答えにはならない。

全20種類を摂取でき、筋肉の材料となるタンパク質を優先すべき。

② ホエイ + BCAA : トレーニング開始30分前, 体重あたり0.8~1.0g

1) BCAAの方がEAAよりもコストが低い。

2) BCAAの1つであるロイシンには筋合成を促すスイッチと筋肥大に必要な分子を活性化させる役割がある。

③ ホエイ + EAA : トレーニング前~トレーニング中, 約1Lの水に10~15g

お金に余裕があるなら、筋合成を促すスイッチの役割はあるが、自ら筋合成することが出来ないBCAAよりも、BCAAの効果も持ちながら消化不要で筋合成に働くEAAを摂取する。