日日には NEVS Spring·Summer 2023 vol. 237





CFD 製法により業界最高水準のたんぱく質含有率 95%を実現。 バルクアップのシグナル「ロイシン」が 28%アップ!**

牛乳から脂肪分の除いた脱脂乳を用いる CFD 製法は、低温(約 10℃)での加工により、熱によるたんぱく質へのダメージを抑えた高たんぱく、低脂質なホエイプロテインの精製を実現。さらに、バルクアップのシグナルとして注目の「ロイシン」が高い割合[※]で含有。筋力アップを目指すアスリートに心強いホエイプロテインです。※「100%CFM ホエイブロティングルタミンブラス(マッスルビルティング)を100 として比較

100%CFD ホエイプロテインプラチナ スーパーマッスル (プレーンタイプ) **9,612円**(税込) 700g



2023年3月[春•夏号]

vol.237

アスリートのための 栄養とトレーニングの情報誌 [**ケンタイニュース**]

発行

株式会社健康体力研究所 〒112-0002 東京都文京区小石川1-28-1 TEL.03-5840-9645代 FAX.03-5840-9649

NEXT ISSUE

☞ 次号は2023年9月電子カタログのみ 発行予定です。

SNSでも情報配信中!

Twitter

@kentai_official

Instagram

@kentai_official

Facebook

https://www.facebook.com/ Kentai-758855104318264/

当社製品は全国のスポーツ店、有名百 貨店、トレーニングセンター、スポーツク ラブなどでお求めいただけます。また、 お近くに取扱い店がない場合は便利な オンラインショップもご用意しています。

お問い合わせ

0120-44-8810

9:30~17:00(土・日・祝日等は除く)

kentai.co.jp

スポーツサプリのパイオニア --- Kentai

株式会社 健康体力研究所

本 社

〒112-0002 東京都文京区小石川1-28-1 TEL.03-5840-9645代)FAX.03-5840-9649

大阪営業所

〒532-0011 大阪市淀川区西中島3-23-15 TEL.06-6305-2312代 FAX.06-6305-2335

取得する個人情報の取り扱い

お客様の個人情報は、商品・サービス・情報を お届けするために利用し、その目的以外での利 用はいたしません。健康体力研究所の個人情 報保護方針については、以下をご覧ください。

https://kentai.co.jp/policy/

スポーツサプリメントのパイオニア



より強く、より速く、より遠くへ。 自分の限界を認めない、 カラダづくりに真剣に取り組むアスリートへ。

私たち健康体力研究所、Kentai[ケンタイ]は、

1977年のスタートから40年以上にわたり、

高品質で安全なスポーツサプリメントを開発し、

アスリートに栄養とトレーニング情報を提供してきました。

効率的なパフォーマンス向上とカラダづくりを、

スポーツに関わるすべての人へ。

これからもスポーツサプリメントのパイオニアとして、 アスリートを支えつづけていきます。



` 大和 哲也(K-1ファイター)

人生全て必然。その全てに感謝する。

በ4: バズーカ岡田の筋肉学

全・筋トレ民に告ぐ! カラダを変えたければ、まず、脳を変えろ!

[18]: クールエイジング 元気の源

長谷川 匡紀 (居合道) 名古屋公武堂代表取締役

40年ぶり偶然の出会いから居合道へ!!

10: 談慶の読んで筋肉回復期

筋トレには「搾取」がない!

11: カラダづくりのための食事とサプリメント

~リカバリーについて~

Contents



Q:キックボクシングの魅力を教え てください。

ポーツなのではないかと思います。 ニングの強度も調節が上手くでき、 勝負という舞台で感動を届けられる いろんな方に楽しんでもらえるス 方にとっては全身運動なのでトレー ということもありますし、一般層の しては、大きな会場で一対一の真剣 大和哲也選手 (以下Y):選手としま

ても教えてください。 ていますか? また食事内容につい Q:試合前日はどのように過ごされ

Y:試合前日は計量が終わった後 を飲んだりしてリカバリーしながら に、Kentaiのスポーツドリンク 結構ゆっくり過ごしていますね。食

> えて食べるようにしていますね。 す。食べ過ぎない7分目ぐらいに抑 焼肉屋には行くのですが、肉は少な 的に炭水化物を多く摂りたいので ウナギを食べに行きます。夜は基本 見終了後いつものルーティンである も食べて、少し時間をおいてから会 でそれからフルーツを食べたりして 事に関しては水分補給後、塩分を抑 めにしてお米を美味しく食べていま います。胃の調子を見ながらおかゆ えたりしているので、味噌汁を飲ん

ような方法で解決しましたか? Q:困難にぶつかったときにはどの

Y:僕は2018年12月から2022 諦めないという強い気持ちで臨んで ので諦められない気持ちはありまし 年12月の復帰戦まで勝てない時期が 活きたという自負があったので絶対 オンになる為に今までの人生経験が た。僕の中では本当にK-1チャンピ ピオンになりたいと強く思っていた あったのですが、やはりK-1チャン

のはいつ頃でしょうか? Q:大和選手がK-1を意識された

のに僕だけBチームでした。中学校 Y:小学校の頃はサッカーをやって いまして他の6年生皆がAチームな



いきました。



い気持ちがありました。そんな中 格闘技は個人競技なので頑張った分 中学校3年生で魔裟斗さんをテレビ で見てとても衝撃を受けたのです していましたが試合に出られ は野球部で毎日部活に行って練習も

が崩れやすく

なるのです

頻繁に

やってこのK-1のリングに立ちた 自分次第だなと思ったので格闘技を 上手くなるし、 い!と思ったのがきっかけでした。 レギュラーもないじゃないですか! 強くなれる。補欠も

Q:Kentai商品で愛用してい る商品は何ですか?

免疫力もどうしても下がる為、体調 のグルタミンパウダーで、減量中は Υ 飲んでいますね。グルタミンで特に ディ100%ホエイプロテインも愛 HMBはもちろんあとは、 パワーボ いと思うのがピュアセレクション しています。一緒にグルタミンも BCAAシトルリン+、EAA+

> 摂れるよう イトダウンCLAE+を飲んでいま メントウェイトダウンファイアとウェ ね。あと にくくな ぜて飲むよ のをすごく感 うにしていま 期は、 いいますか プロテイン のサプリ れも残り いませ 緒に混

手を教えてください。 Q: 今まで一番印象深かった試合相

#

Cムエタイのボクシングのチャンピ て大きな成長のきっかけになったか て感じることができて、自分にとっ 器じゃなかったのだなと試合を通じ 勝つことができました。 て 年にアメリカで挑戦して一度負け オンになっているのですが201 **Y**:僕はK-1に参戦する前にWB 翌年2014年にチャンピオンに 戦はある意味、世界一位になる 2013年

> ですか? 名前の由来も教えて下さ Q い。 ご自身のジムはどのようなジム

います。 えば、 のフィットネスジムになり、 GRATITUDE とFITNESS でGRATINESS 健康、そしてたくさんの方に幸せに のです。このジムは感謝の気持ちと 謝することで前に進むことができる うのがあります。起こることはすべ て必然。その全てに感謝する。」とい 心を整えるというコンセプトにして をキックボクシングで鍛えてヨガで なのですが、キックボクシング形式 Y ... という名前にしました。 なってほしい、という想いを込めて を作っています。すべての経験に感 去のすべての経験・体験が今の自分 て起こるべくして起こっている。 GRATINESSという名前のジム 連敗や負けたことを含めて過 。自分の座右の銘が「人生全 カラダ

る方にメッセージをお願い致します。 Q:これからキックボクシングを始め

られたい方に関しては、 いなと思います。フィットネスで始め ツ努力を重ねて頑張っていただきた Y:プロを目指して頑張ろうと思っ 近くのジムに行って体験してみてく ングは最高の全身運動なのでぜひお いうイメージをしっかり持ってコツコ ている方は、自分がこうなりたいと キックボクシ

SUPPLEMENT







グルタミン パウダー



ウェイトダウン ファイア



ウェイトダウン CLAE+



BCAA シトルリン+



EAA+HMB

PROFILE

大和 哲也 (やまと てつや)

1987年生まれ。 愛知県出身。 大和キックボクシングジム所属。 キックボクシングで国内外の タイトルを次々と獲得。 現K-1 WORLD GPスーパーライト級王者。 試合前には多くを語らず試合で結果を 出すのが大和スタイル。

Mitsuru Okabe©

集中できるように自分の一年をデザイン とをタスクとし、下半期はボディビルに全 員」通称、〇合教員の取得を成し遂げるこ て博士の学位指導ができる「研究指導教 決めていました。上半期は博士号の取得 ビルに注力する年にしようと、前々から と教授への昇任、そして大学院生に対し していたのです。

らずに否定してきたことなども含めて、 思いながら実行できていなかったこと、や 思えるくらいやり切ろうと思ったからで す。イスラエル留学を想定していたので、 で自分がやってきたこと、やってみたいと ボディビルにチャレンジしなくてもいいと 一片の悔いなく出国するために、これま

す。今回は、脳のアップグレードの必要性を感じた経緯について、復帰シリーズを振り返 せること」です。昨年、4シーズンぶりにコンテスト復帰を果たし、計5試合に出場しま ます。研究者として修行を積みにいくわけですが、大きな目的は「脳をアップグレードさ した。その過程において、カラダづくりの根底は脳であることを身をもって感じたからで 全・筋トレ民に告ぐ! カラダを変えたければ、まず、脳を変えろ! 唐突ではありますが、私、岡田隆は2023年4月より一年間イスラエルに留学いたし

持てるすべてを出し切りたかったのです。

2022年は自分自身の研究とボディ

られると思えなかったので、はじめから複 数出場を考えて準備を進めました。 私は一試合で納得のいくカラダに仕上げ で、と考える人が多いかもしれませんが、 久しぶりだからこそ一試合入魂スタイル いざ4シーズン振りのコンテスト復帰 上半期のタスクを予定通りにクリアし、

から1週間後の日本マスターズ。ここで 8月下旬の日本クラス別選手権、そこ

ぐれでも落ちるレベル。本当に無理なく

間後のマッスルゲートに出場するとは予 し。結果的に、計5試合に出場しました。 想していませんでしたが、それもまた良 4週間後の世界選手権へ――。さらに4週 結果を出して、10月の日本選手権、そして 「どうしてそこまで?」「1シーズンで5

をされました。 るんですか?」など、たくさんの方に質問 中減量食とかやばいですね!どうやって 試合も、大変じゃないですか?」「先生一年 どうしてそこまでするのか。来年以降

> る」と思うか、その違いによるのではない けない」と思うか「5回もチャレンジでき という状況を「5回も調整しなくてはい でしょうか。私は、後者です。 カラダの捉え方を 大変かどうかは、1シーズンで5試合

りながらお伝えいたします。

伸びしろが見えた 変えたら、埋もれていた

で500gずつ落としていくだけです。ま 切だと考えていますし、そうお伝えして なくなるようプランニングすることが大 明けて1月から、ゆるやかな除脂肪を開 ますが、実質1ヶ月あたり2㎏落、1週間 た。「14㎏減」と聞くとインパクトがあり で約7.5ヶ月かけて14㎏落としていきまし いので、1月から8月の日本クラス別ま て少しずつ落とすほうがストレスが少な います。私の場合は、じつくり時間をかけ 筋肥大)は前年から始めていました。年が 食事とトレーニング面の仕込み(増量・ 。根本的に、除脂肪はストレスが極力少

進めることができる設定でした。

かうことができました。そして、日本マス ストに再チャレンジできることがわかって ら1週間、また新たな取り組みでコンテ 会というのもあり、結果はボロボロでした マを進めることができたのです。 ターズ40才以上級で優勝。狙いを定めて 本クラス別という非常にレベルの高い大 いた日本選手権、そして世界選手権へとコ いましたから、固執することなく、次に向 (苦笑)。悔しさはありましたが、ここか ただ、仕上がりはイマイチで……。日

まざまなトレーニング法や調整法にトラ 正直、学生時代から何十年と鍛え続け、さ がりが変わっていくではありませんか! まっさらにして別の角度から体を捉えて いきました。すると、毎回しっかりと仕上 ました。試合が終わるごとに、一旦思考を 試合すべてで異なる最終調整法を採用し 間だけでなく、以降の3試合を含めて5 イしてきた私のカラダにこんなにも伸び しろが残っているとは一 実は、日本クラス別からマスターズの

自身の成長曲線が横ばいになっているの に変化を求めるならば、特に私のように 想を生み出している脳をアップグレード 返しているのと同じなのだ、と。カラダ て、大きな括りで言えば同じことを繰り ていると感じていましたが、実際には発 しない限り小手先の取り組みを変えたと カラダの成長の余地を開拓し尽くし

> 声を大にしてお伝えしたいのです。 更、今ある思考をブチ壊すことこそが現 えるのは自分自身の意識でしかない、と 状打破のカギとなる、と。そして、脳を変 を感じ(始め)ているビルダーであれば尚

ゴールテープなどない」 最終調整の是非 何もせずに切れる

の。すると人間の性質なのか、失敗を避け の体験もそれなりに積み重なっていくも 長のステップとしての解釈もできますが、 て成功にとらわれるようになります。成 ビルを続けていると、失敗の経験も成功 ていく行為でもあるわけです。 方で、思考が凝り固まって可能性を狭め ある程度の期間、トレーニングやボディ

理由だと思っています づきにたどり着くことができた、最大の 消されていました。「これをやっておけば 分自身の失敗も成功もすべて記憶から抹 それが、脳のアップグレードの必要性に気 大丈夫」というマニュアルが何もなかった。 私は4シーズンぶりの復帰とあって、

す。界隈では、最終調整をする・しないと 多い印象です。もちろん、最終調整の必要 通り、それぞれの試合直前の最終調整で を聞くと「何もしません」といった答えが いった議論もありますね。トップ選手に話 その気づきを活かしたのが、前述した

> も最終調整が必要な状態にしかなりませ でも、私はこれまでどのようにやってみて がないように仕上げられるのが理想です。

り、コンテストコンディションを作ります。 ので、7~10日前から最終仕上げにかか の段階では最終調整をする必要がある き課題だと思っていますが、取り急ぎ、今 在しないと思ったほうがいいでしょう。 ずに切れるゴールテープなど、この世に存 と判断するのは、ただの思考停止。何もせ トップ選手が不要と言うから自分も不要 これに関しては今後も追求していくべ

ルができますからね。 全身の筋肉一つひとつがセパレートして 判断を大会1ヶ月前までにしておくとす 判断します。可能であれば、このあたりの 良くない場合には、最終調整が必要だと カットが鋭くない、といういわゆる質感が は最終調整の前段階ですね。そしてセパ ば、 ごく良いです。1回、最終調整のトライア レートしていても、パリッとしていない、 いるかを見て判断します。していなけれ 最終調整が必要かどうかは、まずは、 するまで除脂肪を進めましょう。これ

ます。有酸素運動やポージング練習で汗 す。排水を促すアプローチが必要となり の間の水が邪魔をしていると考えられま 水を多くとることで排泄を促したり、カ として絞り出すのも一つの手。ほかには、 質感がイマイチな場合、筋肉と皮膚と

> る人も多いですが、これも同じですから らせます。私はデータをとり「水のボラ」 扱えますので、博打的要素は極限まで減 くと賢明です。ウォーターローディングを 浴をしたり。いくつか手段を準備してお リウムの力でむくみを排除したり、 てカーボディプリートとカーボアップをす を利用しています。筋肉のハリ感を求め えに最終調整不要論が出てきます。しか トライするのはリスクが大きいです。ゆ 方法は博打的要素を含むので、いきなり いった変動性(ボラティリティ)を利用する いいでしょう。こうした上振れ、下振れと して水がよく抜けるよう計画するのも ておけば、想定の範囲内で非常に有効に しきちんとトライアルしてボラを理解し

化を遂げに、行ってまいります! アップグレードからさらなるカラダの進 のボディビル思考です。これはこれとし て記録したうえで、いざイスラエル。脳の といったところが2023春現在の私

岡田 隆(おかだ たかし)

1980年愛知県生まれ 東京大学大学院総合文化研究科博 士後期課程単位取得満期退学/日 本体育大学大学院体育科学研究科 修了/理学療法士/日本体育協会 公認アスレティックトレーナー/ 現在は日本体育大学教授/博士(体 育科学) / ボディビルダーとしても活躍しており、2022年日本マスターズ 選手権大会40歳以上の部で優勝。 2022年世界ボディビル選手権大会 マスターズ40-44歳70kg以下の部で 銅メダル



格闘技界の名物社長、

て教えてください。そして居合道を Kentai(以下K):居合道につい 始めたきっかけは?

ります。 型の稽古、それこそ試し斬りもや 来される武道です。刀を使用して

でこれをきっかけに個人稽古をつ やっていたのですが、良い機会なの 用する為、子供の私は習う事が出 習っていましたが、居合道は刀を使 いか?と誘われたのです。我流では たら稽古をつけてやるからやらな に偶然お会いしたのです。そうし の前にその当時の師範と40年ぶり 来ませんでした。しかし、コロナ渦 ジュールでした。私は剣道、空手は 空手、日曜日が居合道というスケ でした。月水金が剣道、火木土が 以前、公武堂の社屋4階は道場

変わるのです。背筋がビシッとなる ければ居合道をしていなかったで しょう。普段はお年を召されたご老 人ですが、刀を持った瞬間に表情が 居合道はカラダの使い方、呼吸 90歳になる師範とお会いしな

長谷川匡紀(以下H):古くから伝

けてもらえるようになりました。

いけない。筋力で斬っていくと歳を 法に重きを置いてやっていかないと を鍛えるだけでは上達しない世界 武道だと思います。単にフィジカル 法を追求していくのが居合道 い。しかし、刀を抜かずして勝つ方 らない。結果は斬るか斬られるか かない。精神面ではとても優れた かない事により相手も自分も傷つ しかない。生きるか死ぬかしかな

けて戴いたと思います。 ても関わっていけるものを僕は授 のです。寿命100年時代になり、 重なるにつれ円熟していくものな るので歳を取っても出来る技でな 取り、筋力が衰えると出来なくな 健康寿命も伸ばす為にも、歳を取っ いといけない。技というのは年齢が

相手も自分も つかない究極の武道

K:居合道は試合形式なのです

ました」と言わせる必要がある。武 提なのです。鞘の中の勝利と言って ずといい、まずは斬られないのが前 と言うのは人に斬られず、人斬ら する、という形式になります。居合 を向き、技を披露して審判が判断 の試合となります。お互いが正面 H:斬り合うというのは無く、型 着がつくまで斬りあわなければな お互いが見合った時、相手に「参り 抜かないで勝つのが最終目標です。 士はお互いが刀を抜いた瞬間に決

> のです。 すか?(笑)スポーツではなく道な 蔵が引退したって聞いた事ありま 命が無くなる時なのです。宮本武 ですからその人の道が終わる事は い方が解れば一生行えるものです。 なのです。歳を取ってもカラダの使

K:何種類の技があるのですか?

前、後ろ、斜めも斬る。斬る術を学 る。大人数を想定した武道ですね。 まう。八方心眼といって心の目で見 点を見ると他方向から斬られてし やりやすい時代になりました。 親切に指導もして下さいますので でくれ、という世界だった。現在は たのです。教えないのが前提、盗ん 範の動きを目で見て盗むものだっ は映像という物が無かったので師 み込ませる。武術というのは口伝 ぶのですが、最終的には斬らないの など。いろいろな技を繰り返し沁 **H**:50くらいの技があります。立つ た技、正座の技、立膝の技、奥の型 と言って口で伝えられるもの。以前

向き合う事が居合 目分自身と

が奥義なのです。

ますか? K:普段どのような練習をしてい

言うには「稽古場にいる時だけが れば、自主稽古もあります。師範が H:師範が教えて下さるときもあ ください」という姿勢ではなく、解

重心移動で動けているのか? に丹田がちゃんと使えているか? 稽古ではない」
普段歩いているとき

るところまで上がってこい、という

前に進むときにへそを前に出して

は教えてもらうのですが「教えて 分自身と向き合う事が居合。稽古 た見てもらう。その繰り返しです。 また自分が修行をし直し、次にま をやって、そして先生に見て頂く。 普段は自ら型を追求するような事 クしてもらうのが稽古なのです。 日頃やっていることを先生にチェッ や竹などを斬ってみると分かる。ど 致しないと相手は斬れない。巻き藁 体一致といい、心と剣とカラダが一 理屈がきちんとあるのです。気剣 振り回すのではなく剣の使い方の から相手に剣が届くのです。刀を 言います。カラダがグッと前に出る 時に左の鞘をグッと引く。鞘引きと 出す事で安定感が生まれる。その るのです。重心移動が出来るとブ 古が足りないぞ、と見抜かれる。自 出張続きで稽古を怠ると一目で稽 か?」「ここは違う」と教えて頂き、 ところを先生に見てもらうのです。 分が日ごろの稽古を自習している れかひとつが欠けると斬れない。自 筋力で行うとカラダが弾んでブレ いくとスッと刀が出る。この動作を 「先生、これで合っているでしょう レない。まっすぐに斬る為にへそを

> 事です。 と向き合う事じゃないですか。ト 好きで週2回やっているのですが、 そこに向き合う気持ちが大事なの 世界。師範はスポーツトレーナーで 合と同じです。何回刀を抜くか、ト スイッチを入れないと出来ない。居 も本気で追い込む時は「やるぞ」と 今日は軽くやっておこう、とか。で くらでもサボれるじゃないですか。 レーニングもサボろうと思えばい トレーニングも最終的に自分自身 です。私もウェイトトレーニングが る姿勢が自分自身の鍛錬だから。 岩1個でも上に登って行こうとす い目標であり象徴です。石1個でも もコーチでも無い、自分が到達した レーニングするか、自分と向き合う

昨日の自分に今日勝つ!!

める若い人へメッセージをお願いし K:これからスポーツや武道を始

うかな?という時があるじゃない 間は増えていますが自分との時間 合の稽古ですよ。誰にでも今日は 時間がウェイトトレーニングと居 が減っています。自分と対峙した すか? 人と向き合う、付き合う時 でも何処でも繋がれるじゃないで H:現在、SNSで誰とでも何時 んどいからトレーニング止めよ

ですか? そこでジムへ行く、バーベ

の中の核とな

ば続けていけ る精神があれ ものですがそ

れ衰えていく

を取り、いず そうだけど歳 精神もメンタ

ルもカラダも

う気持ちが自分の筋肉が増大する オンにはなれません。1個1個積 て、チャレンジしてください。1日 じゃないですか。でも出来ると思っ もしれないと思ったら挙がらない です。俺はこの重さは挙がらないか そこで自分を疑ったら終わりなの い重量が挙げられるのだろうか? ください。俺は出来るのか?大きく か?是非、若い皆さん自問自答して もそれが自分の為になっているの らでも手を抜ける事が出来る。で 緒で今日は軽くやっとこう、といく キッカケじゃないですか。稽古も一 ないって時にもう1回やろうとい ルを持つ事が大事だし、もう出来 2日で達人にもボディビルチャンピ なれるのか? 強くなれるのか? 重

> とボディビルは通じる物がありま う気持ちが大事なのです。居合道 になれば今日の自分に勝とうとい か?稽古から逃げていないか?ト 自分はそういう気持ちがあるの ら自分はちゃんとやっているのか? じ位置付けです。自問自答しなが ウェイトトレーニングと居合は同 事な物じゃないですか。僕にとって 思が残ればそれは自分にとって大 かもしれない。でも続けるという意 レーニングから逃げていないか? 「昨日の自分に今日勝つ」 また明日

> > しています!

海外からのお客様にも 喜んでいただける

K: 公武堂について教えてくださ

み重ねていくことが最も大事です。

い

てやっていきたいと思っています て喜んでもらえるような店舗とし スポーツではなく、カルチャーとし くれる日本の武道という物を単に いますので外国人の方々が喜んで は海外からのお客様も増えて来て 道、格闘技、トレーニングのセレク ロテインとサプリメントも揃え、武 うになり、トレーニングに必要なプ 技ブームから格闘技用品も扱うよ 元々、武道具店として始まり、格闘 3代目として受け継いでいます。 H:私の祖父から父、そして私が お気軽にご来店ください!お待ち れからもやっていきたい。ぜひとも とにかく僕が面白いと思う事をこ とてもやりがいのある仕事です。今 トショップとして運営しています。

を取り、若い るのです。歳

時と同じ重量

は挙がらない

長谷川 匡紀 (はせがわまさき)

1964年7月24日生まれ愛知県名古屋市出身 の頃から剣道、空手道など武道で鍛錬し、成人してからも 技を修得し試合も経験。コロナ禍前に以前の居合道師匠 命の再会。それをきっかけに稽古を再開。今後の目標は 居合道を通じて心と身体の鍛錬を続けていく。そして主催する 公武堂ファイトなどのイベントを通して若いファイター達を育 て見守っていく事はライフワークである。 格闘技界の父親的存在。名古屋公武堂代表取締役 三代目。

談慶の読んで 筋肉回復期

という一点でしょうか メさ加減を描いた」話芸です。その共通点は 籍です。そして、落語はある意味「人間のダ ステムエラー」をマルクスが暴いた啓蒙の書 を切ってしまったのがきっかけでした。 んと飲んでいた時、酔っ払った勢いで「資本 前でしょうか、日本実業出版社の松本幹太さ 論」はマルクスのあの超難解名著です。数年 「資本主義も人間も正体はこんなもんだよ_ ◆「資本論」とは一言でいえば「資本主義のシ 「落語でアプローチできますよ」と大見得

浮かび上がって来る の難しさに挫折した が、当時の自分へま ものがありました。 てみました。ここで プロの立場から迫つ るで復讐をするかの 本が「資本論」です ように落語家という

▼今度出す本は「落語×資本論」です。「資本 す。知らず知らずのうちに資本家に横取り された「労働」が蓄積されて資本家だけが儲 かってゆく……。これが資本主義の根底なの

のではないでしょうか? ものですが、すべての目的は「筋肥大」にある 切「搾取」 はありません。 「すべて自身の筋肉 いのは「労働」と同じですが、この世界には という意味で筋トレの世界はとても公平な にフィードバックされる」のです。共に苦しい ▼翻って、「筋トレ」はどうでしょうか?きつ

儲かりませんが) がします。 ニングへのモチベーションが高まるような気 ▼とまれ、「落語×資本論」、ご期待ください いやあ、こう考えてみるだけでも、 」はとても優雅で高貴なものなのです(ま すべて自分のため。やはり「筋ト

◆大学時代にあまり

『花は咲けども噺せども』 PHP文芸文庫 858円(税込)

ずばり「横取り」で 取」です。搾取とは

▼キーワードは「搾

新刊好評発売中!



ビジネスエリートがなぜか身につけている 教養としての落語

立川談慶

(たてかわ・だんけい)

立川流真打ち 昭和40年生まれ/ 長野県上田市 (旧丸子町) 出身/ 慶應義塾大学経済学部卒業後、 3年間のサラリーマンを経て、 立川談志に18番目の弟子として 入門。 ベンチプレス120kg



落語家の話は面白いのか 大和書房 1,540円(税込)

また会いたい と思わせる気づかい 気づかいとは「社会脳」のこと。 人生を好転させたいなら

慶応卒の落語家が教える 「また会いたい」と思わせる気づかい WAVE出版 1,650円(税込)

中野信子。推薦!

サンマーク出版 1,540円 (税込)

管理栄養士 株式会社健康体力研究所 堂下 亜衣

りとおこないましょう。

側からのケア(食事や睡眠)をしつか スとリカバリーを意識して、適切な内 ので要注意です。カラダのメンテナン くなるこの時期は体調を崩しやすい

動後のリカバリー

ると、筋繊維は一時的に破壊されま 運動により筋肉に強い負荷をかけ

しかし、人間のカラダには壊れた筋

質・たんぱく質/アミノ酸)をなるべ バリーを経て、運動により壊れる前の 運動で失われた水分やエネルギー グでの正しい栄養と休養が必要です。 す。 筋肉よりも強い筋肉が再生されます。 た、傷ついた筋肉を修復する際にリカ すことを「リカバリー」と言います。ま 養を取り入れることで、元の状態に戻 肉を修復する機能が備わっています。 このメカニズムを「超回復」と言いま そのタイミングで適切な栄養と休 いずれにしても、適切なタイミン 無

を心がけましょう

す。スポーツをする環境が大きく変わ

春は新生活がスタートする時期で

る人も多いのではないでしょうか。た

とえば、学生の方は部活動が再開する

イントとなります。 く時間を空けずに補給することがポ

増加します。また、帰宅時間が遅くな

動量(運動によるエネルギー消費)が す。それにより、オフ期と比べると活 と、徐々に練習強度が上がっていきま

ますね。新社会人の方は、働き始める り食事をするタイミングも変わってき

タイミングが変わってくる方も多いと と今までと比べて運動量や運動する

ポイント 動後の栄養

る必要があります。お勧めの食品は、 に 給と傷ついた筋肉を修復させるため 運動後は消費したエネルギーの 糖質とたんぱく質を中心に摂取す

③ペプチド…アミノ酸が2~5個結

合した物質でたんぱく質やアミノ酸

より吸収がスムーズで筋肉の修復や

免疫力強化に効果的

たいところです。また、寒暖差が大き うに、「食事(栄養)」には十分気をつけ ベストパフォーマンスを発揮できるよ で、運動はもちろん、勉強や仕事でも

慣れない環境や生活リズムのなか

消化吸収をするのに負担がかからな ツドリンクなど。たんぱく質は、ヨー おもち・果汁100%ジュース・スポー ルなパン・中華まん・果物・カステラ インなどです。 グルト・チーズ・牛乳・ゆで卵・プロテ いものです。糖質は、おにぎり・シンプ

果物が揃った栄養フルコース型の食事 の食事では、主食・主菜・副菜・乳製品・ リメントの活用がお勧めです。その後 おり、 たんぱく質をしっかりと摂りましょ づくりのゴールデンタイムと言われて です。この時に消化吸収が早い糖質 運動後30分間は、疲労回復・カラダ 出来れば運動直後のタイミングで 普通の食品よりも吸収が早いサプ 、栄養が最も吸収されやすい時間

回復に役立つ成分

②グルタミン…体内に存在するアミ 泌、体力の回復、免疫力回復などに効 の促進などが期待できる ①BCAA…筋肉をつくっているアミ ノ酸の60%を占める。成長ホルモン分 、酸。筋疲労の素早い回復、 、酸の中で35%を占める重要なアミ 筋肉合成

ゼリー等がお勧めです。 ことが理想です。

は、

サプリメントの活用

ミンがお勧めです 取が少ない方は、マルチタイプのビタ 不足の場合もカラダの不調につなが 消化吸収が早く、回復の体感もしやす 便利です。BCAAやグルタミン、ペ ります。普段の食事で野菜や果物の摂 いはずです。また、慢性的なビタミン プチドは通常の食品よりもはるかに 食事で摂取することが難しい成分 サプリメントを上手く活用すると

エネルギーに変えるのを助けるビタ ミン。豚肉、鮭・鯖・鰻などの魚類、卵 ④ビタミンB群…摂った糖質や脂質を 大豆製品に多く含まれている。

しょう。おにぎりやバナナ、エネルギー 糖質と水分を中心に摂るようにしま を始める1時間ほど前に、消化が早い の原因となる可能性があります。運動 と、集中力やスタミナの低下からケガ 栄養補給をせずに運動をおこなう

始める2~3時間前には終わっている ベストなので、「通常の食事」は運動を また、満腹でも空腹でもない状態が

《おすすめサプリメント》



マルチビタミン&ミネラル



BCAAシトルリン+



グルタミンZMA+



パワーリカバリー ホエイペプチド

プ	グ	遊	セ	ス	ア	ŀ	シ	シ	α	オ	Н	ホ	ラ小	大	ラ	S	2	굯	果糖
プロリン	グルタミン酸	遊離グルタミン	セリン	スレオニン	アスパラギン酸	トリプトファン	シスチン	シトルリン	αリポ酸	オルニチン	H M B	ホエイペプチド	(グルタミンペプチド含む) 小麦たんぱく分解物	大豆ペプチド	ランペップ	マンゴー葉乾燥エキス (Zynamite®)	クエン酸	マルトデキストリン	糖
 g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
5.1	16.7	-	4.4	5.0	11.2	2.2	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	4.2	-	1.1	1.3	2.8	0.6	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.0	3.2	-	0.6	0.6	1.3	0.2	0.3	-	-	-	-	12,000	4	-	-	-	-	-	-
5.3	22.8	8.0	4.1	6.2	9.7	1.6	2.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	5.7	2.0	1.0	1.6	2.4	0.4	0.6	-	-	-	-	-	-	_	-	_	-	-	_
5.0	21.8	8.0	3.8	5.8	9.0	1.6	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	5.5	2.0	1.0	1.5	2.3	0.4	0.5	-	-	-	_	-	-	_	-	_	-	-	_
5.1	23.0	8.0	4.0	6.1	9.6	1.6	2.1	-	-	-	-	-	-	_	-	_	-	-	-
1.3	5.8	2.0	1.0	1.5	2.4	0.4	0.5	-	-	-	_	-	-	_	-	_	-	-	_
5.1	22.2	8.0	3.9	5.9	9.3	1.6	2.1	-	_	-	-	-	_	_	_	_	-	-	_
1.3	5.6	2.0	1.0	1.5	2.3	0.4	0.5	-	_	-	_	-	_	_	_	_	_	_	_
2.3	8.8	3.0	1.7	2.2	3.4	0.5	0.7	-	_	-	-	-	_	-	_	-	-	_	_
-	_	_	_	-	_	-	_	1	_	-	_	-	_	_	1,000	360	-	_	_
-	-	_	-	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	_	-	_	-	_	_
-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_
-	_	_	_	0.42	_	0.06	_	_	_	0.06	1,500	-	_	_	_	_	_	_	_
_	_	_	_	_	_	_	_	_	10	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
4.59	13.2	_	3.88	5.29	8.51	1.40	1.89	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.92	2.64	_	0.78	1.06	1.70	0.28	0.38	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
4.53	13.0	_	3.89	5.33	8.50	1.35	1.89	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.91	2.60	_	0.78	1.07	1.70	0.27	0.38	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
4.60	13.2	_	3.93	5.40	8.60	1.34	1.84	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.92	2.64	_	0.79	1.08	1.72	0.27	0.37	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
1.67	3.94	_	1.06	0.94	1.71	0.28	0.24	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.50	1.18	_	0.32	0.28	0.51	0.08	0.07	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
1.56	3.39	_	0.90	0.76	1.33	0.23	0.15	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.47	1.02	_	0.27	0.23	0.40	0.07	0.05	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
1.60		_	0.95		1.45			_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.48	1.06	_	0.29		0.44		0.06	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
3.93		-	3.59			0.96	0.85	-	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
0.79		-		0.55				_	_	-	-	_	_	-	-	-	_	-	_
3.87		_		2.78		0.97	0.83	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
	2.72	-	0.72	0.56	1.63	0.19	0.17	_	_	_	-	_	_	-	-	_	_	_	_
	14.4	_		2.87		1.03	0.86	_	_	_	_		_	_	_		_	_	_
0.83		_	0.78	0.57	1.72	0.21	0.17	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
-	_	_	-	-	-	-	-		_	_	_	10,500	_	_	_	-	1,295	18,360	1,015
_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_
_	_	_	_	-	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-	_
_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
4.9	14.2	_	4.1	5.8	8.8	1.5	2.1	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0.98	2.84	_	0.82	1.16	1.76	0.3	0.42	_	_	_	-	_	_	_	_	_	-	_	_
4.4	15.9	-	4.2	3.2	9.5	1.2	1.0	-	_	-	_	_	_	-	_	_	_	_	_
0.9	3.2	_	0.8	0.6	1.9	0.2	0.2				_			_	_	_		_	_
4.5	16.4		4.3	3.3	9.8	1.2	1.0							_		_			
0.9	3.3	_	0.9		2.0	0.2	0.2	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-
0.9	3.12		0.9	0.7	1.84	0.2	0.2		_										
	1.44	_	0.85	0.64			0.18	-		_	_			_	-			_	_
0.40	1.44		0.39	0.30	0.87	0.10	0.09											-	
		_						_	_	_	_	_	_	10,000	_	_	_	_	_
0.57	2.03		0.56	0.39	1.28	0.14	0.13		-		-			10,000		_			

コンディション

●マルチビタミン& ミネラル P11

(製品8粒 (4.8g) 当たり)

14.1kcal

エネルギー

たんぱく質	0.5g
脂質	0.3g
炭水化物	2.3g
食塩相当量	0.02g
カルシウム	479mg
マグネシウム	58mg
カリウム	62mg
リン	55mg
鉄	44.0mg
亜鉛	15.0mg (170%)
クロム	130µg
マンガン	0.4mg
セレン	277µg
モリブデン	29µg
銅	0.024mg
ヨウ素	34µg
ビタミンB1	46.7mg
ビタミンB2	33.3mg
ビタミンB6	46.9mg
ビタミンB12	105.6μg
ビタミンC	1,003mg
ビタミンD	14.9µg
ビタミンE	102.2mg
ナイアシン	112mg
パントテン酸	82.1mg
葉酸	816µg
ビタミンK	0.7µg
ビオチン	2μg
β-カロテン	8,688µg
バナジウム	4.28µg
黒胡椒抽出物 (バイオペリン®)	15mg
有胞子性乳酸菌	24mg

●スーパージョイント

コラーゲンペプチドプラス▶P11 (製品15粒 (5.85g) 当たり)

エネルギー	22.6kca
たんぱく質	2.8
脂質	0.18
炭水化物	2.6
食塩相当量	0.078
ビタミンC	50mg (50%)
グルコサミン	1,500mg
コラーゲンペプチド	2,000mg
コンドロイチン含有 サメ軟骨抽出物	800mg

●ウェイトダウン ファイア ▶ P11

(製品4粒 (2.68g) 当たり)

エネルギー	15.9kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.3g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	0 ~ 0.03g
マグネシウム	96mg (30%)
ジンジャー発酵物	250mg
カフェイン	100mg
黒胡椒抽出物 (バイオペリン®)	7.4mg
カプサイシン	1mg

●ビッグイーター W P11

(製品3粒 (1.275g) 当たり)

エネルギー	4.8kca
たんぱく質	0.4
脂質	0.02
炭水化物	0.8
食塩相当量	0.002
ビタミンB1	1.54mg (128%
米麹	180m
乳酸菌	6.9m
ビフィズス菌	3mį
穀物麹抽出濃縮物	420m
黒胡椒抽出物 (バイオペリン®)	2.4mį
豚肝臓酵素分解物 (レバーペプチド)	150m

●ウェイトダウンCLA Eプラス ▶ P11 (製品6粒 (4.32g) 当たり)

1.3g	(3011) 11011	-6/ -1/0 //
0.3g	エネルギー	32.1kcal
0 ~ 0.03g	たんぱく質	1.0g
96mg (30%)	脂質	3.0g
250mg	炭水化物	0.2g
100mg	食塩相当量	0.001g
7.4mg	ビタミンE	7.2mg (114%)
1mg	共役リノール酸 (CLA)	2,360mg

ピュアセレクション

●BCAAパウダー▶P07 (製品5g当たり)

(2144-0-11-17	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	5g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
バリン	1,250mg
ロイシン	2,500mg
イソロイシン	1,250mg

●グルタミンパウダー▶P07 (製品5g当たり)

エネルキー	20kcal
たんぱく質	5g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
グルタミン	5,000mg

●クレアチンパウダー▶P07

(製品5g当たり)

エネルギー	17.6kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.002g
クレアチンモノハイドレート	5,000mg

パフォーマンスタブ

●HMB ▶P12

(製品1粒 (標準2.5g) 当たり)

エネルギー	8.8kca
たんぱく質	0.03
脂質	0.19
炭水化物	1.8
食塩相当量	0.03
HMBカルシウム	1,000mg
HMB	840mg

●CREATINE▶P12

(製品1粒 (標準2.5g) 当たり)

エネルギー	9.1kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.05g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.004g
クレアチンモノハイドレート	1g
ブドウ糖	1.36g

その他

●スポーツドリンク ▶ P13 (製品200g当たり)

770kcal
0g
0g
192g
5.9g
82mg
22mg
1,100mg
270µg
0.5mg
6.5mg
0.5mg
1.0µg
37.5mg
1.45µg
4.5mg
6.5mg
2.0mg
75µg
3,350mg

※1:うち遊離3.0g

●スポーツキャンディー 塩飴▶P13

(製品2粒 (7.2g) 当たり)

(354112137 (1.28	5/ =/:-//				
エネルギー	27kca				
たんぱく質	Og				
脂質	0.018				
炭水化物	6.8				
食塩相当量	0.16				
カルシウム	9.3mg				
マグネシウム	4.6mg				
カリウム	35.2mg				
ビタミンD	2.1µg (38%)				

●スポーツキャンディー ブドウ糖 P13

(製品3粒(10.8	3g) 当たり)
エネルギー	42.1kca
たんぱく質	O ₈
脂質	O ₈
炭水化物	10.5
食塩相当量	O ₈
ビタミンB ₁	0.38mg (32%)
ブドウ糖	1,250mg

●スポーツキャンディー ビタミンCクエン酸▶P13

(製品1粒(3.6g)当たり)

エネルギー	13.9kca
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	3.5
食塩相当量	Og
ビタミンC	100mg (100%
クエン酸	64m

●スポーツキャンディー 鉄飴▶P13

(製品3位(10.0	og) =/5"))					
エネルギー	42.3kcal					
たんぱく質	0g					
脂質	0g					
炭水化物	10.6g					
食塩相当量	0.0005g					
鉄	2.2mg (32%)					

●レッガード▶P13

(製品1包(3.5g)当たり)

エネルギー	8.8kcal
たんぱく質	0.02g
脂質	0.06g
炭水化物	2.15g
食塩相当量	0.34g
カルシウム	40.6mg
マグネシウム	38.9mg
カリウム	361mg
ビタミンC	96.6mg
モノグルコシルへスペリジン	81mg
クエン酸	361mg

栄養成分値内のカッコ内の数値は、栄養素等表示基準値に対する充足率

栄養成分一覧	表	グラムもしくは粒・袋数	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質無水物換算値	脂質水化物	―糖質	―糖類	一食物繊維	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	かりウム	重針	ビタミンA	ビタミンBi	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	ビタミンC	ビタミンD	ナイアシン	パントテン酸	葉酸	ブドウ糖	アルギニン	リジン	ヒスチジン	フェルアラン	チロシン	ロイシン	イソロイシン	メチオニン	バリン	アラニン	ブノン
		数	kcal	g	値 g	g g	g	g	g	g	mg n	ng i	ng me	g m	g µg	mg	mg	mg	μgι	ng l	ug mg	mg	mg	μg	mg g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	3
1000/ OFD		100g			95.0	1.1 1.1		-	-	0.5	425	-	- 19.		- 433				11.0	_	1.68 8.5		5.28	720		2.7	9.7	2.2								.8
100%CFD ホエイプロテインプラチナ	プレーン	25g				0.3 0.3		-	-	0.1		-	- 4.9	-			0.4	0.4		00	0.4 0.8 2.1		1.3			0.7		0.6	0.9		2.9					.5
ホエイペプチドプラチナ グルタミンペプチドプラス	オレンジ	27g	100	12.9	-	0.2 11.	7 –	-	-	0.36	60 1	12	- 5.5	5 -	162	0.6	0.8	1.0	2.5 4	4.5	0.7 2.7	8.5	3.4	54	- -	0.4	1.1	0.3	0.5	0.4	1.5	0.7	0.2	0.7	0.6	.3
		100g	382	89.8	93.1	1.0 3.5	i –	-	-	0.6	460	-	- 18.	1 -	- 600	1.1	1.2	1.6	2.4 1	00	2.5 9.9	17	4.9	200	- -	1.8	8.1	1.6	2.6	2.5	9.1	5.6	1.7	5.0 4	4.3 1	.4
	プレーン	25g	96	22.5	23.3	0.3 0.9	-	-	_	0.2	115	_	- 4.5	5 -	150	0.3	0.3	0.4	0.6	25	0.6 2.5	4	1.2	50		0.5	2.0	0.4	0.7	0.6	2.3	1.4	0.4	1.3 1	1.1	.4
		100g	376	86.6	89.6	1.1 4.9	-	-	_	0.7	465		- 22.	1 -	- 600	1.1	1.2	1.6			2.5 9.9	17	4.9	200		1.6	7.6	1.5	2.4	2.3	8.5	5.2	1.5	4.7	4.0 1	.3
100%CFM	チョコレート																																			
ホエイプロテイン		25g				0.3 1.2	-	-	-	0.2	116		- 5.5	+	150		0.3	0.4			0.6 2.5		1.2	50		0.4		0.4	0.6		2.1				1.0	
グルタミンプラス	ストロベリー	100g			90.1	1.1 3.4		-	-	0.6	443		- 19.		000	1.1	1.2	1.6			2.5 9.9		4.9	200		1.7		1.5	2.6		9.1	5.5				.4
		25g	93	21.8	22.5	0.3 0.9	-	-	-	0.2	111	-	- 4.9	- (150	0.3	0.3	0.4	0.6	25	0.6 2.5	4	1.2	50	- -	0.4	2.0	0.4	0.7	0.6	2.3	1.4	0.4	1.2 1	1.1	.4
	アップル	100g	377	87.3	90.3	1.1 4.5	i –	-	-	0.6	442		- 20.	1 -	- 600	1.1	1.2	1.6	2.4 1	00	2.5 9.9	17	4.9	200		1.7	7.8	1.5	2.5	2.4	8.8	5.4	1.7	4.8	4.1 1	.4
		25g	94	21.8	22.6	0.3 1.1	-	-	-	0.1	111	-	- 5.0) -	150	0.3	0.3	0.4	0.6	25	0.6 2.5	4	1.2	50	- -	0.4	2.0	0.4	0.6	0.6	2.2	1.4	0.4	1.2 1	1.0	.4
MRP PRO	ココア	1袋 (65g)	260	44.7	-	4.1 11.	0 -	-	-	0.25	240 5	50	- 2.4	7.	8 128	0.14	0.68	0.17	3.8	22	2.2 1.8	2.6	1.8	200	- 2	4.1 ※ 1	2.9	0.7	1.4	1.0	3.4	1.9	0.7	1.9 1	1.6	.6
PUMP UP		10粒 (5g)	19	2.3	-	0.065 2.3	-	-	-	0.085	-	-	- -	10).4 _	-	-	-	-	-	- -	-	-	-	- -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BCAAシトルリンプラス	グレープ	7.5g	29	6.0	-	0 1.3	-	-	-	0.002	-	-	- -	-	- -	-	-	-	-	-		-	-	-	- -	0.50	-	-	-	-	2.50	1.25	- 1	1.25	-	-
グルタミンZMAプラス	オレンジ	7g	24	5.6	-	0.02 0.4	-	-	-	0.002	- 2	25	- -	14	1.0 _	-	-	5.0	-	-		-	-	-	- -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-
EAAプラスHMB	グレープフルーツ	8g	28	2.5	-	0.03 4.5	i –	-	-	0 ~0.02	-	-	- -	-		-	-	-	-	-		-	-	-	- -	0.09	0.41	0.09	0.17	-	0.62	0.37	0.04	0.32	-	-
クレアチンALK	パイン	6g	22.6	3.5	-	0.02 2.5	<u> </u>	-	-	0.04	_	-	- -	-	- -	-	-	-	-	-		-	-		150 3.	5 -	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-
		100g	393	73.5	77.0	6.0 12.	0 -	-	-	0.45	565 8	0.5	- 3.5	5 -	900	1.30	1.40	1.30	2.90 1	10	6.0 6.5	13.0	6.0	265		1.99	7.10	1.49	2.75	2.31	8.28	4.59	1.68	4.39 3	3.92 1.	41
	ミルクチョコ	20g	78.6	14.7	15.4	1.2 2.4		_	_	0.09	113 1	6.1	- 0.7	7 -	180	0.26	0.28	0.26	0.58	22	1.2 1.3	2.6	1.2	53		0.40	1.42	0.30	0.55	0.46	1.66	0.92	0.34	0.88 0	0.78 0	28
		100g				5.5 14.				0.40	490 5		- 2.5	-	900			1.30			6.0 6.5			265			6.97			2.24				4.30 3		
パワーボディ 100%ホエイプロテイン	バナナラテ				15.2					0.08		1.6	- 0.5		180						1.2 1.3		1.2	53		0.37				0.45			0.31			
100703 = 17 = 7 17		20g						_	_					-																						
	ストロベリー	100g				5.5 13.		-	-	0.80	475 5		- 2.5		000		1.40				6.0 6.5			265									1.51			
	-	20g	77.4	14.3	15.2	1.1 2.6	-	-	-	0.16	95 1	1.5	- 0.5	5 -	180	0.26	0.28	0.26	0.58	22	1.2 1.3	2.6	1.2	53	- -	0.39	1.41	0.31	0.54	0.46	1.64	0.92	0.30).87 0	0.78 0	28
	ミルクチョコ	100g	393	19.7	-	3.3 71.	0 -	-	-	0.17	1,033 2	17 7	00 16.	7 -	600	1.0	1.3	1.7	2.3 1	00	2.3 10.0	17	5.0	200	- -	0.72	1.46	0.54	0.91	0.77	1.85	0.98	0.45	1.21 0	0.73 0	44
		30g	118	5.9	-	1.0 21.	3 -	-	-	0.05	310	35 2	10 5.0) -	180	0.3	0.4	0.5	0.7	30	0.7 3.0	5	1.5	60	- -	0.22	0.44	0.16	0.27	0.23	0.56	0.29	0.14	0.36	0.22 0	13
ウェイトゲイン	バナナラテ	100g	380	17.0	-	0.7 76.	3 -	-	-	0.17	1,033 1	50 2	67 1.7	7 -	600	1.0	1.3	1.7	2.3 1	00	2.3 10.0	16.7	5.0	200	- -	0.54	1.30	0.49	0.77	0.68	1.61	0.84	0.41	1.03 0	0.57 0.	31
アドバンス		30g	114	5.1	-	0.2 22.	9 -	-	-	0.05	310	15	80 0.5	5 -	180	0.3	0.4	0.5	0.7	30	0.7 3.0	5	1.5	60	- -	0.16	0.39	0.15	0.23	0.20	0.48	0.25	0.12	J.31 0	0.17 0.	09
	ストロベリー	100g	390	16.3	-	1.7 77.	0 -	-	-	0.13	1,033 1	50 1	50 16.	7 -	600	1.0	1.3	1.7	2.3	00	2.3 10.0	16.7	5.0	200	- -	0.56	1.41	0.50	0.80	0.69	1.73	0.91	0.42	1.09 0	0.63	33
	VI.I. ()—	30g	117	4.9	-	0.5 23.	1 -	-	-	0.04	310	15	45 5.0) -	180	0.3	0.4	0.5	0.7	30	0.7 3.0	5	1.5	60	- -	0.17	0.42	0.15	0.24	0.21	0.52	0.27	0.13	0.33	0.19	10
		100g	379	73.0	76.5	6.0 12.	0 5.0	-	7.0	1.75	150 5	50	- 12.	5 -	500	1.0	1.0	1.0	2.0	85	5.5 8.0	11.0	6.5	220	- -	5.22	4.51	1.92	3.83	2.71	5.71	3.34	0.91	3.53 2	2.99 2	92
	ココア	20g	75.8	14.6	15.3	1.2 2.4	1.0	-	1.4	0.35	30 1	10	- 2.5	5 -	100	0.2	0.2	0.2	0.4	17	1.1 1.6	2.2	1.3	44	- -	1.04	0.90	0.38	0.77	0.54	1.14	0.67	0.18	0.71 0	0.60	58
ウェイトダウン		100g	378	72.5	76.0	5.0 13.	1 7.3	-	5.8	2.00	180 5	50	- 11.	5 -	500	1.0	1.0	1.0	2.0	85	5.5 8.0	11.0	6.5	220	- -	5.17	4.49	1.89	3.78	2.67	5.66	3.28	0.96	3.43 3	3.01 2	90
ソイプロテイン	バナナ	20g	75.5	14.5	15.2	1.0 2.6	2 1.46	-	1.16	0.40	36 1	10	- 2.3	3 -	100	0.2	0.2	0.2	0.4	17	1.1 1.6	2.2	1.3	44		1.03	0.90	0.38	0.76	0.53	1.13	0.66	0.19	0.69	0.60	58
		100g	392	74.5	76.0	5.5 14.	0.8 0	-	6.0	1.70	150 6	60	- 10.	5 -	500	1.0	1.0	1.0	2.0	85	5.5 8.0	11.0	6.5	470		5.48	4.63	2.00	4.00	2.75	5.93	3.40	0.95	3.55 2	2.99 3	04
	ストロベリー	20g				1.1 2.8				0.34		12	- 2.1	_	100	0.2		0.2		17	1.1 1.6	22	1.3	94									0.19			
	グレープフルーツ	35g		9.3		0.25 23.	-	_	_	0.1		-	10 4.2	+	-				0.7 ~ 18 1.82 2				1.2		,485 -	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	
ウェイトダウンソイプロテインタブ	ココア	20粒(10g)				0.6 1.4			1.4	Н	14.3 4		- 2.3		- 87	0.18			0.36		0.81				,700	-	_	_	_	_	_	_	_	_		
							+	_										-		_						+			_		_	_	_		_	
ジュニアプロテイン	ココア	21g				1.1 6.3		-	1.26		306.6 (45%)	18.6	_ 5.0 (73.5	%)	118		0.29	_	_		4076)	6.53				-	_	-	_	_	_	-		_	_	
プロテインシェイク	キャラメル	200mL		20		2.6 12.	-	-		0.15	-	_	_ -	-	- 350 60~	1.00.0		_	0.4		2.7 3.5			125		-	_	-	_	-	_	-		_	-	
	カフェオレ	200mL		20.2		2.8 10.		-	-	0.16	-	-			660	0.01 ~0.8	0.65		-3.0		2.7 3.5			125	- -	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-
ビッグ 100%	プレーン	100g	367	77.2	83.8	2.6 8.8	-	-	-	0.6	657 1	98 5	10.	8 -	567	0.9	1.2	1.0	2.4	92	5.8 8.4	12	6.9	220	- -	1.8	7.5	1.6	2.5	2.4	8.5	5.2	1.6	4.7	4.1 1	.4
ホエイプロテイン 		20g	73.4	15.4	16.8	0.52 1.7	6 -	-	-	0.12	131.4	9.6 1	01 2.2	2 -	113	0.18	0.24	0.2	0.48 1	8.4 1	1.16 1.7	2.4	1.4	44		0.36	1.5	0.32	0.5	0.48	1.7	1.04	0.32).94 0	0.82 0.	28
ビッグ 100%	プレーン	100g	372	83.1	88.5	3.6 1.7	-	-	-	1.4	1,330	-	- 25.	7 -	750	1.4	1.6	1.4	2.4 1	00	5.0 9.0	15	6.0	240	- -	6.3	5.2	2.2	4.4	3.2	6.6	3.9	1.0	4.0	3.5	.4
ソイプロテイン		20g	74	16.6	18	0.7 0.3	-	-	-	0.3	266	-	- 5.1	-	150	0.3	0.3	0.3	0.5	20	1.0 1.8	3	1.2	48		1.3	1.0	0.4	0.9	0.6	1.3	0.8	0.2	0.8	0.7	.7
	-h ·	100g	388	86.3	91.0	4.8 0	-	0	-	1.82	319	16	- 27.	2 -	750	1.4	1.6	1.4	2.4	00	5.0 9.0	15	6.0	240	- -	6.4	5.3	2.3	4.4	3.3	6.7	4.0	1.1	4.2	3.7	.6
100%ソイ パワープロテイン	プレーン	20g	78	17.3	18.2	1.0 0	-	0	-	0.36	64	9	- 5.4	1 -	150	0.3	0.3	0.3	0.5	20	1.0 1.8	3	1.2	48	- -	1.3	1.1	0.5	0.9	0.7	1.3	0.8	0.2	0.8	0.7	.7
··/ /H/1/	ココア	20g	78	16.3	17.1	1.1 0.7	-	-	-	0.36	67.6	0.9	_ 5.5 (819	6) -	150	0.3	0.3	0.3	0.5	20	1.0 1.8	3	1.2	48	- -	1.23	1.00	0.46	0.86	0.61	1.31	0.77	0.20	0.79 0	0.71 0.	69
100%ソイパワープロテインタブ		20粒(10.4g)	40.7	7.5	7.8	0.7 1.1	-	-	-	0.18	76 5	i.8	- 1.8		46	0.09	0.10	0.09	0.15	6 (0.30 0.6	0.9	0.4	15		0.57	0.47	0.20	0.39	0.28	0.59	0.34	0.09	0.35	0.32 0	31
アミノスーパータブ		20粒(10.4g)	40	7.0	7.2	0.5 1.9	-	-	-	0.38	72	6	- 2.7	7 -	- 60	0.11	0.12	0.16	0.24	10 0	0.25 1.0	1.7	0.5	20	- -								0.10			
アミノクイック	グレープフルーツ	25g	96			0.5 12.		-	-			36	- 5.2 (76°						0.6		1.27 2.25			60									0.13			
											,00/0/		(10)	¥/																						

私たちKentaiは、真剣にカラダづくりに取り組むアスリートをサポートしています。食事調査などをもとに、サプリメントプログラムを提供し、 アスリートのバフォーマンスアップに貢献。また、さまざまな競技から、アスリートの意見をフィードバックし、製品開発に反映させています。 長年の活動に裏付けられたKentaiのサポート体制は、多くのアスリートから信頼をよせられています。



寺田 明日香

ジャパンクリエイトグループ

女子100mH元日本記録保持者。 2013年に一度陸上を引退後、出産・進学・ ラグビー転向を経て2019年に陸上に復帰。 3年間で3度日本記録を更新し、東京オリン ピックに出場、準決勝進出を果たした。



アメリカンフットボール

佐藤 敏基

ポジション:キッカー /パンター フィールドゴール最長58ydの国内ナン バーワンキッカー。日本人初のNFL選手を 目指して現在はカナダのプロリーグCFLで プレー。



総合格闘技

三浦 彩佳

TRIBE TOKYO M.M.A

その甘いルックスとは裏腹にバックボーン の柔道をベースとした豪快な投げ技と極め の強い関節技が持ち味の選手。



総合格闘技

SARAMI

パンクラスイズム横浜

___ 柔道から柔術に転向し、2012年にDEEP JEWELSでプロデビュー。思い切りのいい打 撃で攻めるのがSARAMIスタイル。第二代 修斗女子世界スーパーアトム級王者。



総合格闘技

竿本 樹生

第4代ZSTフライ級王者。持ち味のレスリン グと、その類まれな身体能力から繰り出さ れる攻防は圧巻の一言。10連勝を記録し、 満を持して国内最高峰イベントへ参戦を果



総合格闘技

武田 光司

第9代DEEPライト級王者。幼少期より始め たレスリングでは数々の大会で優勝を果た す。そのテイクダウン能力と打撃のセンス は業界屈指。激戦区ライト級で世界と戦う 期待のMMAファイター



K-1 ファイター 大和 哲也

大和キックボクシングジム

キックボクシングで国内外のタイトルを 次々と獲得。現 K-1 WORLD GPスーパーライ ト級王者。試合前には多くを語らず試合で 結果を出すのが大和スタイル。



K-1ファイター

不可思

クロスポイント吉祥寺

超攻撃的なファイトスタイルで、国内5団体 のチャンピオンに輝く。K-1参戦後も真っ向 勝負の激しい試合で会場を沸かせる。絶対 に諦めない不屈の魂が最大の武器。



パラ馬術

稲葉 将

静岡乗馬クラブ / シンプレクス株式会社

東京パラリンピックに出場し、日本人とし ては歴代最高となるスコアを記録。その 他世界選手権への出場実積や国内大会で 数々の優勝経験を持つ日本を代表するア スリート。



パラサイクリング

車いすラグビーで世界選手権優勝の経験 を持つ。2020年3月に車いすラグビー選手 としての現役を引退し、パラサイクリングへ と競技転向。強靭な精神力とストイックさ が武器。



ラグビー

クボタスピアーズ船橋・東京ベイ

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE所属。 チーム名のスピアーは英語で「槍」を意味する。 相手のディフェンスを鋭く突き破る攻撃力と強烈なタックルで 敵の攻撃を寸断する守備力を兼ね備えたチーム。

TEAM KEPICAI -Kentaiと共に闘うアスリート達一



ボディビルダー

他の追随を全く許さないほど圧倒的な筋肉 を持ち、名実ともに日本を代表するボディ



フィットネスアスリート たのうえ 舞子 田上 舞子

2021年JBBFフィットモデルオーバーオール チャンピオン。 インスタグラム:@mai_tano



ラグビー **市村優**

ポジション:スタンドオフ プレースキックも含め充実のキック力と正 確なパススキルを持つトップアスリート。



ラグビー 松井千十

ポジション:ウィング ジャパンセブンズラグビーのエースであり、 スピードスター。トライするまで止まらない、 相手を一気に突き放すスワーブが武器。



ラグビー 握村 祐介

ポジション:センター 常にハードワークタフチョイスする姿勢、 鍛え抜かれた強靭なフィジカル。ボールを 持った時のプレーにも注目。



ラグビー 流大

東京サントリーサンゴリアス

ポジション:スクラムハーフ 試合中の幅広い視野、チームメイトへの的 確な指示、空いた隙を見逃さない仕掛けと パスが強み。



矢當 勇毅

静岡ブルーレヴズ

ポジション:スクラムハーフ/プレイングアド

更なるフィジカル&フィットネス強化に成功 したラグビー界のトップ選手。



ラグビー 村田毅

花園近鉄ライナーズ

ポジション:フランカー 鍛え上げたフィジカル&フィットネスで、粘 り強いプレーを信条とするチームの闘将。



ベンチプレッサー 長谷川龍輝

ベスト記録105kg級 ノーギア232.5kg、フ ルギア326.5kgの記録を持つ日本を代表す るベンチプレッサー。



Kentaiサプリメントはアンチ・ドーピング活動に取り組んでいる JBBF推奨商品です。安心してご利用ください。



バスケットボール

サンロッカーズ渋谷

B.LEAGUEトップのB1所属。 激しいディフェンスから走るバスケットが 特徴のチーム。2020年1月には 令和初の天皇杯優勝を果たした。



片手で簡単! 運動中、いつでも手軽にチャージ

スポーツキャンディー

塩飴	72g	¥270 (税込)	K8410(1ケース12袋入)4972174353649
ビタミン C クエン酸	72g	¥270 (税込)	K8411(1ケース12袋入)4972174353656
鉄飴	72g	¥270 (税込)	K8412(1ケース12袋入)4972174353663
ブドウ糖	72g	¥270 (税込)	K8413(1ケース12袋入)4972174353670

スポーツキャンディーは、スポーツサプリメントのパイオニアKentaiが提案する新しいスタイル の機能性キャンディーです。スポーツを楽しむすべての人へ。

◆栄養機能食品 塩飴:ビタミンD(2粒摂取)、ビタミンCクエン酸:ビタミンC(1粒摂取)、 鉄飴:鉄(3粒摂取)、ブドウ糖:ビタミンB1(3粒摂取)



水分とミネラルをすばやく補給 スポーツドリンク

グレープフルーツ風味 200g(5ℓ用) ¥540(概込)

K7108(1ケース20袋入)4972174353090

発汗により失われる水分・ミネラル・ビタミンをすばやく補給できる、すべてのアスリートに向 けたスポーツドリンクです。さっぱりしたグレープフルーツ風味で運動時はもちろん、日常の 様々なシーンでの水分補給におすすめです。

◆ビタミン11種、ミネラル (Na. K) ◆クエン酸 ◆グレープフルーツ風味





手で簡単に開けられます」

アスリートのパフォーマンスを維持するトリプルサポート

LEGUARD Dyjj-K

グレープフルーツ風味 3.5g×10包 ¥1,296(概込)

K9505(1ケース20袋入)4972174354035

汗で失われやすい①ミネラル (Na. Ca. Mg. K) に加え、②へスペリジン、③クエン酸を配合。 「ヘスペリジン」は、柑橘類の皮や袋(薄皮)などに含まれるポリフェノールの一種です。アク シデントを3方向から総合的に抑えることで、継続的に質の高いパフォーマンスが発揮できる カラダに。グレープフルーツ風味の顆粒で飲みやすく、運動前や試合前などの備えにだけで なく、炎天下の塩分補給、毎日のコンディショニングにもおすすめです。

- ◆ミネラル (Na. Ca. Mg. K)、ビタミンC ◆ヘスペリジン、クエン酸
- ◆持ち運びに便利なスティックタイプ



継続するチカラを。スポーツを楽しむすべての人々へ

携帯に便利なプロテインシェーカー Kentai Shaker

ケンタイシェーカー

プロテインを混ぜて 飲む容器です。スク リューキャップでフ 夕がしっかり閉まり ます。



500ml ¥440(概込) K0005(1ケース12個入) 4972174350792

運動時の水分補給に便利なドリンク用ボトル

Kentai Squeeze II **Bottle**

ケンタイスクイズボトル

すべり落ち防止のくびれデザインで、 スムーズな水分補給を実現。

- ◆スポーツ時の水分補給に! 粉末のKentaiスポーツドリンクに ちょうどよいサイズ
- ◆適度な柔らかさで、運動中でも ストレス無く飲める
- ◆パッキンレスで衛生面を考慮

1,000ml ¥550(稅込)

Training Diary トレーニングダイアリー

ウェイトトレーニン グを行う方のために 作られたダイアリー です。毎日のトレー ニングメニューや食 事内容を記録するこ とで、理想的なカラ ダづくりをサポート します。



¥330 (税込)

E0011 4972174353601

栄養成分値は17ページをご覧ください。▶

手軽においしくカラダづくり。

プロテインをおいしく手軽に飲める

PROTEIN SHAKE プロティンシェイク

キャラメル風味

200ml ¥324(税込)

K7109(1ケース24本入)4972174353410

カフェオレ風味 200ml ¥324(税込)

K7111(1ケース24本入)4972174353861

1本でたんぱく質20g・ビタミン11種を摂取できる本格的なプロテインドリンク。ほどよい甘さのキャラメル風味と まろやか仕立てのカフェオレ風味。持ち運びに便利な紙パックタイプなので、外出先でもタイミングを逃さず活動的 なアスリートの栄養補給を強力にサポートします。

◆たんぱく質20g(1本当たり)

◆乳たんぱく使用(ホエイ&カゼイン)

◆ビタミン11種

◆常温保管可能





HMBチャージでカラダづくりを加速

パフォーマンスタブ **HMB**

パフォーマンスタブ HMB

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング

トレーニング 前/後

就寝前

摂取の目安 1日3粒

グレープフルーツ風味 125g ¥2,160(税込) K5405(1ケース10袋入)4972174353885

アスリートの筋力アップをサポートする「HMBカルシウム」を1粒当たり 1.000mg配合。バルクアップや減量時の筋力維持を目指す方におすすめで す。水なしで外出先でも手軽においしく食べられるグレープフルーツ風味のタブ レット。

- ◆手軽にとれるタブレットタイプ ◆水なしでおいしい
- ◆HMBカルシウム1,000mg(1粒当たり)



トレーニングレベルを最大化

パフォーマンスタブ **CREATINE**

パフォーマンスタブ クレアチン

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング

摂取の目安 1日5粒

レモン風味 125g ¥1,296(概込) K6400(1ケース10袋入)4972174353892

トレーニング 前/後

食事後

エネルギー産生を促し、強度の高いトレーニング時に利用される「クレアチン」 を1粒当たり1g配合。トレーニングで筋力アップ・バルクアップ・パフォーマンス アップを目指す方をサポートします。水なしで外出先でも手軽においしく食べら れるレモン風味のタブレット。

- ◆手軽にとれるタブレットタイプ ◆水なしでおいしい
- ◆クレアチンモノハイドレート1g、ブドウ糖1.36g(1粒当たり)

強く、大きく、栄養サポート ジュニアプロテイン



トレーニング 後

朝食/間食

就寝前

摂取の目安

1₀21_g

ココア風味

700g ¥4,860(税込) K2203(1ケース6袋入) 4972174353700

200g ¥1,620(税込) K2103(1ケース12袋入)4972174353717

ジュニアアスリートのカラダづくりに欠かせないたんぱく質と骨の成長をサポー トするカルシウム・ビタミンDをたっぷり配合。毎日おいしく飲めるココア風味。

- ◆Wたんぱく(ホエイ&ソイ) ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・Mg・鉄)
- ◆栄養機能食品(Ca・鉄・ビタミンD)

ジュニア選手と栄養

成長期のジュニアアスリートには、たくさんの栄養素が必要です。

厳しいトレーニングをおこなうジュニアアスリートは、発育のための栄養に加えて、 パフォーマンスアップのための栄養摂取も欠かせません。

エネルギーとなる糖質、カラダの材料となるたんぱく質、コンディションを整えるビ タミン・ミネラルなど、すべての栄養素がバランスよく摂取できる必要があります。

食事だけでの摂取が難しければ、間食としてプロテインはおすすめです。

筋肉がつくと背が伸びなくなるのでは、との心配をされる方もいますが、プロテイン で背が伸びなくなることはありません。むしろプロテインに含まれるたんぱく質やカ ルシウムなどは、カラダの成長に必要な栄養素です。

特にジュニア向けのジュニアプロテインは、骨をつくるカルシウムなどジュニアアス リートに必要な栄養素を考えた配合になっています。



しなやかで強靭なカラダづくりを。

ハイスペックマルチイン ビタミン・ミネラル26種+α

Multi VITAMIN & MINERAL

マルチビタミン&ミネラル

パフォーマンスアップのためのカラダづくり、コンディショニング、筋力アップなどに関わるビタミン13種・ミネラル13種に加えて、吸収をサポートする「バイオペリン® (黒胡椒抽出物)」やコンディションをサポートする「乳酸菌」を配合しました。ビタミンB群を強化しているため、プロテインユーザーにもおすすめです。

 摂取タイミング
 摂取の目安

 食事後
 1日2~8粒

アスリートのためのハイスペックサプリメント

240粒

K4420(1ケース12袋入)4972174353472

- ◆ビタミン13種、ミネラル13種
- ◆バイオペリン® (黒胡椒抽出物)、有胞子性乳酸菌配合

¥4.104 (税込)

◆タブレット ◆栄養機能食品(亜鉛)



VITAMIN

^BMINERAL

イスペックマルチイン 26

E9E>13m € > 1548

W Kentai

Multi

ダメージの多いふしぶしにダイレクトケア

SUPER JOINT COLLAGEN PEPTIDE+

スーパージョイント コラーゲンペプチドプラス

筋肉や腱などの結合組織の形成に重要な「グルコサミン」、「コンドロイチン」、「コラーゲンペプチド」に加えて「ビタミンC」を配合しました。コラーゲンペプチドには「トリペプチド」まで低分子化したものを採用し、激しいトレーニングや長年のトレーニングで関節に負担がかかっている方におすすめです。

 摂取の日安

 食事後

 1日15粒

450粒 ¥5,184 (税込)

K4421(1ケース12袋入)4972174353489

K4422(1ケース12袋入)4972174353496

- ◆グルコサミン1,500mg、コラーゲンペプチド2,000mg (コラーゲントリペプチド15%以上含有)、コンドロイチン含有サメ軟骨抽出物800mg (15粒当たり)
- ◆タブレット ◆栄養機能食品(ビタミンC)



攻めの燃焼サプリ

WEIGHT DOWN FIRE

ウェイトダウン ファイア

熱産生サポートトリプル成分とカフェインを配合しました。トレーニング前の摂取でカラダを燃焼モードへと導くスターター効果が期待できます。有酸素系トレーニングに特におすすめです。

摂取タイミング	摂取の目安
トレーニング 前	1日4粒

◆執産生サポートトリプル成分

160粒

- (ジンジャー発酵物、カプサイシン、バイオペリン® (黒胡椒抽出物))
- ◆カフェイン ◆ソフトカプセル ◆栄養機能食品(マグネシウム)

¥3.240 (税込)



キレッキレボディを目指す

WEIGHT DOWN CLA E+

ウェイトダウンCLA Eプラス

シェイプ成分の「共役リノール酸 (CLA)」とケア成分の「ビタミンE」を配合しました。日々のトレーニングダメージをケアしつつ、継続的なトレーニングでキレッキレボディを目指すアスリートにおすすめです。

摂取タイミング		摂取の目安
トレーニング 前	食事後	1⋴6粒

180粒 ¥4,752 (税)

K4423(1ケース12袋入)4972174353793

- ◆トリグリセリド型共役リノール酸(CLA)2,360mg(6粒当たり)
- ◆ソフトカプセル ◆栄養機能食品(ビタミンE)



食トレサポート

BIGEATER W

ビッグイーター W

分解成分のW麹と菌活成分のW乳酸菌に運搬成分の「バイオペリン®(黒胡椒抽出物)」と活用成分の「レバーペプチド」をプラス。「分解・菌活・運搬・活用」の4つの働きで食トレをトータルサポート。 バルクアップを目指す若手アスリートからベテランアスリートにおすすめです。

摂取タイミング

_{摂取の目安} 1_日3~9粒

食事前 / プロテイン摂取前

K4424(1ケース12袋入)4972174353786

- 75粒 ¥3,132 (税込)
- ◆W麹、W乳酸菌 ◆バイオペリン®(黒胡椒抽出物)、レバーペプチド
- ◆ハードカプセル ◆栄養機能食品(ビタミンB1)

栄養成分値は17ページをご覧ください。▶

大豆の力で理想のカラダへ

ベストコンディションを維持し戦い続ける アスリートのための大豆プロテイン







高たんぱく含有率の大豆プロテイン

100% SOY POWER PROTEIN

100%ソイパワープロテイン

		摂取?	タイミン	グ		摂取の目安
プロテイン	トレーニ	ニング 後	間負	₹	就寝前	1 ₀ 20 _g
プレーンタイプ	1.2kg	¥6,58	8 (税込)	K12	10(1ケース6袋入)4	972174353182
ココア風味	1kg	¥6,58	8 (税込)	K12	11(1ケース6袋入)4	972174353199

9種の必須アミノ酸を含んだ大豆たんぱくをベースに、ビタミン11種・ミネラル (カルシウム・鉄) を配合。高いたんぱく質含有率が目指すカラダづくりをしっか りとサポートします。粉立ちが少なく、水でもさらりとお召し上がりいただけます ので、運動後など手軽にご使用いただけます。

- ◆高いたんぱく質含有率 (プレーンタイプ:91.0%、ココア風味:85.4%) (無水物換算値)
- ◆大豆たんぱく100%、糖類ゼロ(プレーンタイプ)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄) ◆栄養機能食品(鉄)※ココア風味のみ



たんぱく質の補給が手軽にできるプロテインタブレット

100% SOY POWER PROTEIN TAB

100%ソイパワープロテインタブ

植物由来の大豆たんぱくを使用。さらに、体内で 合成できない9種の必須アミノ酸をすべて含み、 コンディションづくりに欠かせないビタミン・ミネ ラルも配合。しなやかでタフなカラダづくりを目 指すアスリート、ダイエットが気になる方におす すめです。

	摂取タイミング		摂取の目安
プロテイン	トレーニング 後	間食	1回10~20粒

¥5.940 (税込) K1401(1ケース12個入)4972174353212

◆手軽にとれるタブレットタイプのプロテイン ◆大豆たんぱく使用

◆ビタミン・ミネラル配合

900粒

ベストコンディションを 目指すアスリートへ



アミノ酸を手軽に補給

AMINO SUPER TAB アミノスーパータブ

ペプチド・アミノ・	摂取ター		摂取の目安			
クレアチン	トレーニング 前/	後	就寝前	1回10~20粒		
900粒	¥7,560 (稅込)	K5404	(1ケース12個入)49	972174353236		
450粒	¥4,320 (税込)	K5403	8(1ケース12個入)49	72174353229		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					

20粒あたり大豆ペプチドを7,000mg配合の本格派アミノ酸タブレット。植物由 来の大豆ペプチドで、体内で合成できない必須アミノ酸をバランス良く補給できま す。さらにカラダづくりに必要なビタミン11種・ミネラル(カルシウム・鉄)をプラス。

- ◆大豆ペプチド7,000mg配合(20粒当たり)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)
- ◆手軽に補給できるタブレットタイプ

ダメージからのリカバリーとベストコンディションの維持を サポートするペプチドタイプのアミノ酸



大豆ペプチドで アミノ酸をすばやく補給 AMINO QUICK アミノクイック

ペプチド・アミノ・	摂取タイミング	摂取の目安	
クレアチン	トレーニング 前/後	就寝前	1 _□ 25 _g

グレープフルーツ風味 550g ¥4,968(概込) K5114(1ケース6袋入)4972174353694

植物由来の大豆ペプチドをおいしく飲める。エネルギー代謝に必要なビタミン・ ミネラルを配合し、運動後のエネルギー補給やアミノ酸補給におすすめです。

- ◆大豆ペプチドでアミノ酸をまとめてすばやく吸収
- ◆ビタミン・ミネラル配合
- ◆栄養機能食品(Ca·鉄)
- ◆グレープフルーツ風味

カラダを絞る







トレーニングで引きしめ、理想的なカラダに。

WEIGHT DOWN SOY PROTEIN

ウェイトダウン ソイプロテイン



大豆たんぱくと食物繊維で健康的に 絞りこむ新コンセプト ファイバー IN プロテイン。引きしまったカラダづくり を栄養面から強力にサポートします。

- ◆大豆たんぱくをベースに食物繊維をプラス
- ◆ビタミン11種、ミネラル(Ca·Mg·鉄)
- ◆水でおいしい! 粉立ちが少なく溶けやすいので、手軽に摂取できます。

甘さ控えめ ココア風味	1kg	¥5,076 (稅込)	K1240 (1ケース 6袋入) 4972174352680
	350g	¥2,376 (税込)	K1140(1ケース12袋入)4972174352673
	10g	¥162(税込)	K1540(1ポール10包入)4972174353939
	1kg	¥5,076 (税込)	K1241 (1ケース 6袋入) 4972174353175
甘さ控えめ バナナ風味	350g	¥2,376 (税込)	K1141(1ケース12袋入)4972174353168
	10g	¥162(稅込)	K1541(1ポール10包入)4972174353953
	1kg	¥5,076 (税込)	K1242(1ケース 6袋入)4972174353571
甘さ控えめ ストロベリー風味	350g	¥2,376 (税込)	K1142(1ケース12袋入)4972174353564
	10g	¥162(税込)	K1542(1ボール10包入)4972174353977

※分包1袋は1/2食分です。2袋(20g)で1食分となります。



どこでも手軽にウェイトダウンソイプロテイン

FIRE

WEIGHT DOWN SOY PROTEIN TAB

ウェイトダウン ソイプロテインタブ

プラスで

減量サポート

ウェイトダウンファイブ

大豆たんぱくに食物繊維をプラス。水なし でも食べられるココア風味のプロテインタ ブが引きしまったカラダづくりを栄養面か ら手軽にサポートします。ウェイトダウンソ イシリーズのタブレットタイプ。



- ◆手軽にとれるタブレットタイプ ◆水なしでもおいしい
- ◆ビタミン11種、ミネラル(Ca·Mg·鉄)

すばやい回復に



運動で消耗したカラダにたんぱく質、カーボをすばやく補給

POWER RECOVERY WHEY PEPTIDE

パワーリカバリーホエイペプチド

たんぱく質はホエイプロテインより素早く吸収されるホエイペプチド(HWP)*のみを使用。たんぱく質とカーボのコン ビネーションで、運動で消費される栄養素を素早く補給し、スムーズな回復をサポートします。さらに、ビタミン11種、 ミネラルに加えて、クエン酸を配合。水でおいしい、すっきりさっぱり飲みやすいグレープフルーツ風味です。

※ HWP: Hydrolyzed Whey Protein Isolate (加水分解ホエイ)

ペプチド・アミノ・	摂取タイミング		摂取の目安	
クレアチン	トレーニング 中/後		1 _□ 35 _g	
グレープフルーツ国	味 900g	¥4,536 (税込)	K3226(1ケース6袋入)。	4972174353762

- ◆ホエイペプチド100%(たんぱく源として) ◆ビタミン11種、ミネラル(Ca. K. 鉄)
- 水でおいしい! 粉立ちが少なく溶けやすいので、手軽に摂取できます。

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

筋力を増やす







トレーニングで筋力を増やし、理想的なカラダに。

POWER BODY 100% WHEY PROTEIN

就寝前

パワーボディ 100%ホエイプロテイン

プロテイン 摂取タイミング 【筋量】 トレーニング 後 間食 摂取の目安 1回**20**g

トレーニングで筋力を増やし、キレのある強いカラダを目指すアスリートに向け、 吸収の良いホエイプロテインを100%使用したスタンダードタイプのプロテインです。

- ◆100%ホエイプロテイン(たんぱく原料として)
- ◆ビタミン11種、ミネラル(Ca·Mg·鉄)
- ◆水でおいしい! 粉立ちが少なく溶けやすいので、手軽に摂取できます。

-	IO I EIII					
	ラルクチョコ 風味	2.3kg	¥13,608(税込)	K0344(1ケース 2袋入)4972174353267		
		1kg	¥6,156 (税込)	K0244(1ケース 6袋入)4972174353250		
		350g	¥2,592 (税込)	K0144(1ケース12袋入)4972174353243		
	バナナラテ 風味	2.3kg	¥13,608(税込)	K0345(1ケース 2袋入)4972174353298		
		1kg	¥6,156 (税込)	K0245(1ケース 6袋入)4972174353281		
		350g	¥2,592 (税込)	K0145(1ケース12袋入)4972174353274		
		2.3kg	¥13,608 (税込)	K0346(1ケース 2袋入)4972174353328		
	ストロベリー 風味	1kg	¥6,156 (税込)	K0246(1ケース 6袋入)4972174353311		
		350g	¥2,592 (税込)	K0146(1ケース12袋入)4972174353304		

ウェイトを増やす







トレーニングで筋肉・体重を増やし、強いカラダに。

WEIGHT GAIN ADVANCE

ウェイトゲインアドバンス

MRP・ ウェイトゲイン 【増量】

摂取タイミング トレーニング 前/後 朝食 / 間食 就寝前



競技アスリートにとって増量は重要な課題であり、そのための栄養摂取もトレーニング同様に重要です。ウェイトゲインアドバンスは、真剣に増量を目指すアスリートのカラダづくりをしっかり支えるマルチ栄養食。1食あたり136円*で手軽に栄養補給が可能です。

※1kgタイプ

- ◆Wたんぱく(ホエイ+カゼイン)、 Wカーボ(マルトデキストリン+果糖)
- ◆ビタミン11種、ミネラル(Ca·Mg·鉄)
- 水にさらりと溶け、手軽に栄養補給。





自分を超える ハードなトレーニングを継続しているアスリートのための価値ある大容量プロティン



大容量100%ホエイプロテイン **BIG 100%**

WHEY PROTEIN

ビッグ100%ホエイプロテイン

プロテイン

摂取タイミング トレーニング 後 間食 就寝前

摂取の目安 1₀20g

プレーンタイプ

3kg ¥18,144(概込) K0320(1ケース2袋入)4972174352529

カラダづくりの基本となるたんぱく質を価格を気にせず使用したいアスリート向 けの大容量ホエイプロテインです。筋肉づくりに重要な働きをするBCAAを含 み、さらに運動によって失われるビタミン11種・ミネラルを配合し、アスリートの カラダづくりを支えます。

- ◆100%ホエイプロテイン(たんぱく原料として)
- ◆たんぱく質含有率 83% (無水物換算値)
- ◆BCAA552g(1製品当たり)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・Mg・鉄)



大容量100%大豆プロテイン **BIG 100%**

SOY PROTEIN

ビッグ100%ソイプロテイン

摂取タイミング

プロテイン

トレーニング 後

就寝前 間食

摂取の目安 1₀20_g

プレーンタイプ

2.7kg ¥15,768 (税込) K1302(1ケース2袋入)4972174354165

カラダづくりの基本となるたんぱく質を価格を気にせず使用したいアスリート向 けの大容量ソイプロテインです。筋肉づくりに重要な働きをするBCAA、アルギ 二ンを含み、さらに運動によって失われるビタミン11種・ミネラルを配合し、アス リートのカラダづくりを支えます。

- ◆100%ソイプロテイン(たんぱく原料として)
- ◆たんぱく質含有率 88% (無水物換算値)
- ◆BCAA391g、アルギニン170g(1製品当たり)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)

ピュアセレクション パフォーマンスアップを目指しているアスリートのためのアミノ酸シリーズ



ハードトレーニング時のアミノ酸補給に

BCAA POWDER

BCAAパウダー

体内では合成できないカラダづくりに必須のアミノ酸、 BCAA (バリン、ロイシン、イソロイシン) 100%のサ プリメント! 強度の高いトレーニングを行うアスリート にとって、特に重要なアミノ酸です。運動時のアミノ酸 補給や筋肉のリカバリーサポートにおすすめです。

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング トレーニング 前/中/後 摂取の目安 1⊚5g

プレーンタイプ 300g ¥6,804(概込) K5111(1ケース12袋入)4972174353380

◆BCAA (バリン:ロイシン:イソロイシン=1:2:1) 100%

◆プレーンタイプ



トレーニングで極限まで追い込んだカラダに

GLUTAMINE POWDER

グルタミンパウダー

激しい運動やウェイトトレーニングの際に消耗される アミノ酸、グルタミン100%のサプリメント! 筋力アッ プを目指すアスリートにとって必須のアミノ酸です。ま た、トレーニングのリカバリーや日常的なボディメンテ ナンスにもおすすめです。

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング トレーニング 後

摂取の目安 1⊚5g 就寝前

プレーンタイプ 300g ¥4.536(概) K5112(1ケース12袋入)4972174353397

◆グルタミン100%

◆プレーンタイプ



パワートレーニングのクオリティアップに

CREATINE POWDER

クレアチンパウダー

無酸素系運動時のエネルギー産生に関連するクレアチ ン100%のサプリメント! クレアチンローディング (体 内のクレアチン量を一時的に増やす)をすることで、パ フォーマンスアップにつながります。ウェイトトレーニン グのクオリティアップを目指す方におすすめです。

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング トレーニング 前/後

摂取の目安 1 🛮 5 🕫

プレーンタイプ 300g ¥3,564(概2) K5113(1ケース12袋入)4972174353403

◆クレアチンモノハイドレート100%

◆プレーンタイプ

栄養成分値は16・17ページをご覧ください。▶

食事後



BCAA+シトルリンで パフォーマンスをサポート

BCAA CITRULLINE+

BCAA シトルリン プラス

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング トレーニング 前

摂取の目安 1_□ 7.5_g

グレープ風味

188g

¥8,100(税込) K5104(1ケース10個入)4972174351089

7.5g×20包 ¥7.776(概込) K5503(1ケース10箱入)4972174352000

BCAAはアスリートのトレーニングとカラダづくりにダイレクトに働くアミノ酸。 そのBCAAをバリン:ロイシン:イソロイシン=1:2:1のすぐれたバランスで配合 し、さらにアルギニンと注目の素材「シトルリン」をプラスしました。ハードトレー ニング時のアミノ酸補給、筋肉のリカバリーサポートに!

- ◆BCAAに、アルギニン、シトルリンを配合
- ◆溶けやすく、おいしく飲めるグレープ風味

BCAAとは

BCAAと呼ばれるバリン、ロイシン、イソロイシンの3種類のアミノ酸は、筋肉 で直接代謝されるため、運動時の筋肉でダイレクトに働くアミノ酸です。BCAA の働きは、筋力アップ (筋肉の合成を助ける)、筋持久力アップ (運動時のエネル ギー)、集中力アップ (疲労感の軽減) が知られています。スピードが重要なアス リート、最後まで集中力を維持したいアスリートにとって、BCAAはパフォーマン スが実感できるアミノ酸です。筋肉づくりにも重要な働きをするため、カラダづ くりに励むアスリートにとっても、強い味方になります。



グルタミン+ZMAで アナボリズムを加速

GLUTAMINE ZMA+

グルタミンZMAプラス

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング

就寝前

摂取の目安 1₀7g

オレンジ風味

175g ¥4,536(税込) K5115(1ケース10個入)4972174354066

トレーニング 後

グルタミンはハードなトレーニングをするアスリートにとって重要なアミノ酸で す。アナボリズムをサポートするミネラルフォーミュラZMA(亜鉛、マグネシウム、 V.Be) をプラスし、アグレッシブにアスリートのカラダづくりをサポートします。

- ◆ZMA配合、アグレッシブにカラダづくりをサポート
- ◆栄養機能食品(亜鉛)
- ◆おいしく飲めるオレンジ風味

グルタミンとは

グルタミンは筋肉中のアミノ酸の約60%を占める重要なアミノ酸です。ウェイト トレーニングなど激しい運動によって筋肉中のグルタミンは消耗します。 グルタミンの消耗は筋肉の分解につながるため、継続した筋力アップには、グル タミンが欠かせません。長時間の運動や、数日間にわたる連戦など、カラダを酷 使するアスリートにとって、グルタミンは強い味方になります。運動直後のグルタ ミン補給が、その後の筋肉のコンディションに大きく作用します。



筋力アップのための 注目素材HMBを加えた 総合アミノ酸パウダー

EAA+HMB

EAAプラスHMB

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング

トレーニング 前/後

摂取の目安 1 a 8g

グレーブフルーツ風味 180g ¥5,940(概込) K5108(1ケース10個人)4972174351690

必須アミノ酸9種類をベースに、回復系アミノ酸のオルニチンと注目の素材 「HMB」を配合しました。必須アミノ酸は、体内では合成できないため、激しい トレーニングを行うアスリートや、筋力アップを目的としたトレーニング時には、 意識して摂取すべきアミノ酸です。また、「HMB」はトレーニング後の筋肉の異化 (分解)を抑え、回復を促すことで、アスリートの筋力アップとカラダづくりをサ ポートします。

- ◆体内で合成できない必須アミノ酸9種類配合
- ◆回復系アミノ酸「オルニチン」、筋力アップをサポートする「HMB」を配合

HMBとは

HMBは体内にある物質で、筋力トレーニングに重要な働きをする成分です。こ のHMBは、BCAAのひとつ「ロイシン」から合成されますが、1g合成するには 約20gのロイシンが必要と言われています。筋力トレーニングに励むアスリート にはHMBのダイレクト補給がおすすめです。



パワー系アスリートに みなぎる力を CREATINE ALK クレアチン ALK

ペプチド・アミノ・ クレアチン

摂取タイミング

食事後

パイン風味 180g ¥6,048(概込) K6103(1ケース10個入)4972174354042

トレーニング 前/後

摂取の目安

1⊚6g

本品は、水に溶かしても安定性のある新しい製法により生産されたクレアチン (Kre-Alkalyn) を使用し、クレアチンの吸収をサポートする糖類や α リポ酸を 組み合わせました。これまでクレアチンで十分な効果が感じられなかった方や、 トップレベルでトレーニングするアスリートに特におすすめできる次世代のクレ アチンです。

- ◆次世代クレアチン「Kre-Alkalyn」を採用した国内初のサプリメント
- ◆水に溶けても安定しているため、しっかりクレアチン補給
- ◆クレアチン3,500mg、αリポ酸 10mg(1回6g当たり)

クレアルカリンとは

クレアチンモノハイドレイトは、水に溶かすとクレアチンからクレアチニンに変化 します。クレアルカリンは、クレアチニンへの変化を最小限に抑え、より体感でき るよう進化したクレアチンです。クレアルカリンは、ヘビーユーザーからの支持の 高い、今一番熱いクレアチンです。継続摂取による慣れやトレーニングでのスラ ンプからの脱出を目指すトレーニーに特に使っていただきたいサプリメントです。

100%CFM®

WHEY PROTEIN GLUTAMINE+ MUSCLE-BUILDING

100%CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス (マッスルビルディング)

プロテイン

摂取タイミング トレーニング 後 間食 就寝前

摂取の目安 **1**回 **25**g

プレーンタイプ

850g ¥9,612(税込)

K0220(1ケース 6袋入)4972174352864

CFM製法とは高レベルのホエイたんぱく含有率を実現させる特殊製法です。 100%CFMホエイプロテインシリーズは、CFM製法によるホエイたんぱくをベースに、マルチビタミン・ミネラルを配合し、筋肉を超回復に導くグルタミンをプラス。ホエイたんぱくのウイークポイントとされるグルタミンレベルの低さを補う配合でアスリートの筋肉増強トレーニングから一般の方々のダイエット、コンディショニングまで幅広くサポートします。

- ◆BCAA 167g(製品850g当たり)
- ◆遊離グルタミン 68g (製品850g当たり)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)
- ◆たんぱく質含有率 93.1%(無水物換算値)



アップル風味

WHEY PROTEIN GLUTAMINE+ SUPER DELICIOUS

100%CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス (スーパーデリシャス)







700g ¥8,640(概込) K0222(1ケース 6袋入)4972174352888 700g ¥8,640(概込) K0223(1ケース 6袋入)4972174352895







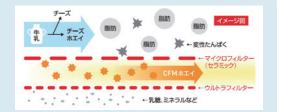




- ◆BCAA (製品700g当たり)
- (チョコレート風味: 128g/ストロベリー風味: 136g/アップル風味: 133g)
- ◆遊離グルタミン 56g(製品700g当たり)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)
- ◆たんぱく質含有率(無水物換算値)(チョコレート風味:89.6%/ストロベリー風味:90.1%/アップル風味:90.3%)

ホエイプロテインの精製方法

ホエイプロテインの精製方法にはイオン交換法と膜処理法があり、それぞれに特徴があります。CFMホエイプロテイングルタミンプラスに採用されているCFM製法とは特殊なセラミックフィルターで精製します。この製法は、膜処理法とイオン交換法の利点を残すため、デリケートなホエイたんぱくには理想的な製法と呼ばれています。





NO(一酸化窒素) Boost プレワークアウトサプリ PUMP UP

パンプアップ

トレーニングで効率よく「筋量UP」・「筋力UP」・「除脂肪体重の増加」の為には、①筋肉に血液が充満した状態【パンプ】を持続させ、②ワークアウトレベルを向上させることが重要です。この2つの作用を強力にサポートする成分として注目されているのが「NO:一酸化窒素」です。本品はNO産生を促すシトルリン、ランペップを配合。更にトレーニングの集中力を高める「Zynamite®」(ザイナマイト)で、ワンランク上のトレーニングへ導きます。



摂取タイミング

摂取の目安 1_日6~10粒

150粒

¥6.480 (税込)

K5510 (1ケース12個入)4972174353991

- ◆パンプを促し、持続させるシトルリン、ランペップ配合
- ◆質の高いトレーニングに導くZynamite®配合
- ◆栄養機能食品(亜鉛)
- ◆ハードカプセルタイプ、カフェインフリー

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

新たなる領域へ。

100%CFD

WHEY PROTEIN PLATINUM SUPER-MUSCLE

100%CFD ホエイプロテインプラチナ スーパーマッスル

摂取タイミング 摂取の日安 プロテイン 1_□ 25_g トレーニング 後 就寝前 問食

プレーンタイプ 700g ¥9,612(税) K0229(1ケース 6袋入)4972174354097

CFD製法により精製された、過去最高レベルのたんぱく含有量、 低脂質なホエイたんぱくを使用し、

さらにバルクアップのシグナルであるロイシンを高い割合で含有しています。 更なる筋力アップを目指すアスリートにおすすめのホエイプロテインです。

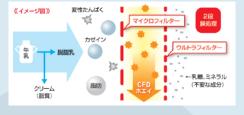
- ◆たんぱく質含有率95.0%(無水物換算値)
- ◆ロイシン81g(製品700g当たり)
- ◆BCAA154g(製品700g当たり)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)





CFD ホエイプロテインの精製方法

CFD製法とは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を原料とし、低温*を維持しながら2段階の膜処理で加工する ホエイプロテインの精製法です。低温で加工されるため、熱によるたんぱく質へのダメージが抑えられます。 この低温2段階膜処理の工程を通し精製されたホエイプロテインは、高いたんぱく含有率を誇ります。たんぱ く質へのダメージを抑えた高たんぱく、低脂質のCFD製法ホエイプロテインは、すっきりしたクセの無い風味 です。 *約10℃





WHEY PEPTIDE PLATINUM

グルタミンペプチドプラス

ホエイペプチドプラチナ

体内へ素早く吸収されるジ・トリペプチド*を中心 に含有する低分子ホエイペプチドを使用し、トレー ニング後に重要とされるグルタミンペプチドを配 合しました。極限まで筋肉を追い込むアスリートの ために、速さと質を追求したワークアウト特化のホ エイペプチドです。

※分子量300~500Da約22%, 300Da未満約38%

摂取タイミング ペプチド・アミノ・ クレアチン 1⊚27g トレーニング 後 間食

オレンジ風味

550g ¥7,344(税込) K5110(1ケース 6袋入)4972174353137

- ◆低分子ホエイペプチド使用(平均分子量約400Da)
- ◆エネルギーとなるカーボ配合(ブドウ糖·マルトデキストリン)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)

3,000 - 3,000 - 2,000

究極の肉体を目指すアスリートのために MRP PRO

MRP プロ

Wたんぱく(ホエイ+カゼイン)、カーボ、アミノ酸 (グルタミン+アルギニン)をベースにクレアチ ン、ビタミン11種、ミネラルなど筋肥大に必要な 栄養素と、体内での利用を考えプロバイオティク スとなる乳酸菌を配合。全方位からアスリートの パワーアップトレーニングをサポートします。

摂取タイミング 摂取の目安 MRP. ウェイトゲイン 1⊚65g トレーニング 後 ¥583 (税込) K3506(1ポール 10包入) 4972174353359 ココア風味

究極のサプリメント MRP

MRPは、1袋で、たんぱく質、炭水化物、ビタミン・ミネラルなどの各種栄養素が摂取 でき、パック入りのため便利で手軽です。Kentaiの「MRP PRO」の開発コンセプトは 「パーフェクトプロテイン」。MRPの特徴に加えて、プロテインのみでは補いきれない 部分を補完できるよう考えられています。

①ホエイとカゼインの混合による、速く長くのタイムリリースプロテイン ②グルタミン、アルギニンを配合し、よりアスリートが望むアミノ酸バランス ③クレアチン、亜鉛、ビタミン・ミネラルを配合し、全方位から超回復をサポート 4)乳酸菌配合

MRP PROは究極の肉体改造を目指すアスリートのためのハイスペックMRPです。

ペプチド・アミノ・クレアチン プロテイン(大豆由来)







ホエイペプチドプラチナ グルタミンペプチドプラス ▶ P.04



MRP プロ ▶ P.04



BCAA シトルリン プラス ▶ P.06



EAA+ HMB ▶ P.06



グルタミン ZMA GLUTAMINI ZMA+ 220% 5 プラス ▶ P.06



クレアチン ▶ P.06







パワーリカバリーホエイペプチド ▶P.09



ウェイトゲインアドバンス ▶P.08



BCAAパウダー



CREATINE グルタミンパウダー クレアチンパウダー

▶P.07



パフォーマンスタブ HMB ▶P.12

▶P.07



パフォーマンスタブ クレアチン ▶P.12



100%ソイ パワープロテイン ▶P.10



100%ソイパワー プロテインタブ



ソイプロテイン ▶P.07



アミノスーパータブ ▶P.10



アミノクイック ▶P.10



ウェイトダウン ファイア ▶P.11



ウェイトダウン CLA Eプラス ▶P.11



ビッグイーター W ▶P.11



レッガード ▶P.13



スポーツ ドリンク ▶P.13



シェーカー ▶P.13



ケンタイ スクイズボトル ▶P.13



トレーニング ドレーニン ダイアリー ▶P.13



HIGH SPEC

ハイスペック

より強く、より大きく、さらに上のステージを目指すアスリートへ。 スポーツサプリメントの先頭を行くラインアップです。 絶えずパフォーマンス向上を目指し、

日常的に高いレベルのトレーニングをおこなうアスリート達の 期待を裏切らないスペシャル・サプリメントです。

プロテイン(ホエイ/乳たんぱく由来)



100% CFD ホエイプロテイン プラチナ (スーパーマッスル) ▶ P.04



100% CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス (マッスルビルディング) ▶ P.05



100% CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス (スーパーデリシャス) ▶ P.05

ATHLETE SELECTION

アスリートセレクション

目指すカラダづくりのために、 目的に合わせて選べる4ライン。







903

パワーボディ 100%ホエイプロテイン ▶P.08

BODY MAKE

ボディメイク

真剣にカラダづくりを考える方へ。

基本的な栄養素をバランス良く摂取し、継続したカラダづくりを考える方に。 競技レベルのアスリートからカラダづくりを考える世代まで、 コストパフォーマンスも考えました。



ビッグ100%ホエイプロテイン ▶P.07



プロテインシェイク

SOY PROTEIN & AMINO

ソイ(大豆)プロテイン&アミノ

健やかな日常をすごしたい方からベテランの域に達したアスリートまで、 常にベストコンディションをキープすることは自分との戦いです。 競技レベルが回復力を超えてしまったり、

今日の疲れを明日に残さないためのリカバリーとコンディションを考えました。

SUPPLEMENT

サプリメント

摂取した栄養素を積極的に活かしたい方へ。

スムーズな動き、最後まで動き続けるスタミナ、燃やす力、競技から日常の シーンまでさまざまな状況に向けたカラダづくりをサポートします。

W Kentai Multi VITAMIN ®MINERAL

マルチビタミン &ミネラル ▶P.11



スーパージョイント コラーゲンペプチド プラス ▶P.11

OTHERS

その他

「栄養・健康・美」をテーマに現代人のライフスタイルをサポートする、 サプリメントシリーズをご紹介。



ジュニアプロテイン ▶P.12



スポーツ キャンディー ▶P.13



SUPPLEMENT CATALOG

サプリメント カタログ

株式会社健康体力研究所

2023 SPRING·SUMMER