

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]

Kentai NEWS

2023年9月[秋・冬号]
Autumn・Winter 2023 | vol.239

バズーカ岡田の筋肉学

クールエイジング 元気の源

談慶の読んで筋肉回復期

カラダづくりのための食事とサプリメント

走り幅跳び

Hiromichi Yoshida

吉田 弘道



Kentai

Health & Fitness

SUPPLEMENT CATALOG

サプリメント カタログ
株式会社 健康体力研究所

2023-2024 AUTUMN・WINTER



Y..私が他の選手と比べて劣つている点は助走スピードの最高速度がかなり遅いことです。



Q..現在の課題は何でしょうか?
Y..私が他の選手と比べて劣つていて改善が課題になります。走り幅跳びというのは踏み切る瞬間に出来るだけ速いスピードで行くのが理想なのです。普通の選手やトップレベル選手はトップスピードが踏切板の3歩か4歩手前に来る。私の場合は1歩半から2歩前にトップスピードを持ついくことが出来るのです。この技術は何年もかけてその練習を続けてきたので無意識の中で狙った位置にトップスピードを持って行く事が出来るようになりました。助走スピードが遅くともなんとか戦えることが出来ている。

ありがたいことにさまざまな合宿に参加させて頂いています。あとYouTubeやSNSで他の選手の練習などが観られるので参考にさせてもらっています。この選手と比べて自分が足りないのか?反省材料になります。練習メニューは高校時代から自分で作っていますが、そのやり方もそろそろ限界を感じてきていました。練習環境、練習メニューが飽和状態でしたので去年の冬から同じ兵



Q..これから陸上競技を始める若い人に一言お願いします。
Y..陸上競技というのはサッカー、野球、バスケットボールのように目立つ競技ではないと私は思っているのですが、0.01秒、数ミリの差で勝負する戦いは多くはないと思います。総体など大きな試合での独特な雰囲気とか盛り上がりというのはなかなか味わえないものがあります。競技の奥を知れば知るほどハマってしまう楽しい競技だと思います。これから3年間、陸上競技を始めたばかりの若いうちたち。とても充実した青春時代が送れると思います。いつか陸上競技場でお会いしましょう!楽しみに待っています!

親子で世代で筋トレ!

vol.33

談慶の読んで 筋肉回復期

- ◆またまた肩を痛めてしましました。いやあこの11月で58歳になるのですが、無茶なベンチプレスだったのででしょうか。難儀しています。
- ◆ここで名言を思いつきました。「筋肉は裏切らないけど、関節は裏切るよ」。
- ◆還暦前後の年齢でトレーニングを積み重ねる皆様方、どうぞご自愛ください。
- ◆ようやく痛みは消えつつありますので、重さにこだわることなく、軽めのダンベルで回数を、しかもゆっくりとこなすようにし始めた。ケガをしてからが本当の意味でのトレーニングなのかもしませんなあ。
- ◆そんな中、大学4年の長男坊が筋トレに目覚め始めました。本格的に週3回、近所のジムに通っています。やはり若さでしょか、進境著しく、先日は「ベンチプレス95キロ、3回上がった」と喜んでいました。体重が60キロ台前半ですので、わが息子ながらよくやつたなど褒めてあげました。
- ◆きつちりケンタイさんのプロテインも愛飲し、「トレーニングをした日はぐっすり眠れてご飯もうまい」と効果も体感しているようで、「無

理すんなよ」と言いますと「パパみたいなケガはしねえよ」と返されてしまいました。

- ◆コツコツ積み上げる単純極まりない行為で身体つきが変わり、睡眠のサイクルも確保出来、心身とともに健康をもたらしてくれる神様のような存在が筋トレであります。ケガは「回数とフォームが間違っているよ」というメッセージなのです。
- ◆おかげさまでそんな精神状態ゆえ更に幸運をもたらすようで、彼は第一志望の企業に内定が決りました。
- ◆健全な肉体に健全な精神が宿るからこそ自信も芽生えて來ての結果なのでしょう。この口口ナ禍苦しみながらも落語家として書籍を出したり出来ているのも、私の肉体と精神の状態がいい調子だからでしょうか。やはり親を見ているようです。
- ◆おっと太字二年の次男坊もジムに通い始めました。筋肉バカ、さらにつなりります!

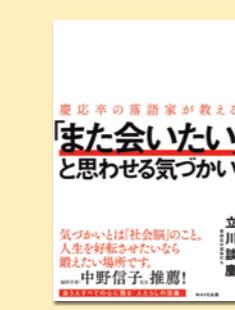
新刊好評発売中!



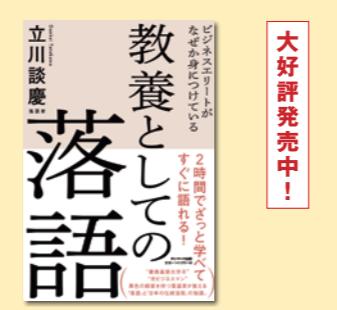
「花は咲けども嘶せども」
PHP文芸文庫 858円(税込)



いつも同じお題なのに、なぜ落語家の話は面白いのか
大和書房 1,540円(税込)



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)



ビジネスエリートがなぜか身につける
教養としての落語
サンマーク出版 1,540円(税込)

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、
立川談慶に18番目の弟子として
入り。
ベンチプレス120kg

PROFILE

吉田 弘道 (よし田 ひろみち)
1999年8月8日生まれ
兵庫県出身
神崎郡陸協所属
自己ベスト8m26cm
(日本歴代3位)

読んで役に立つ

バズーカ岡田の筋肉学



Mitsuhiro Okabe®

18

と喜ぶ変態になつてください」です。

こんなことを言つと、皆さん「またまた冗

談を……」と笑うかもしませんが、冷静に

考へてもどんな競技であれトップアスリー

トのメンタルは強靭じやないですか。その

'強靭' という言葉に含まれる意味には、純

粹な強さ)であつたり、どのような状況にも対

応する柔軟性であつたり、ひとつのことと

ことん突き詰めていく偏愛性であつたり、さ

まざあると思ひます、一言に集約すると

結局は「変態」なんですね(異論は認めます)。

周囲から、異質として認定されるくらいの

心の強さがあつて初めてトップに君臨できる

わけですから、語弊は恐れずに言えれば、日本

ボディビル選手権のようなトップオブトップ

を定める大会は変態の証明でしかないわけ

(誰よりも敬愛しております)

イスラエル勢のファジカルの強さを考える

話は変わりますが、私がイスラエルを留学先に決めたのは、そのなかのひとつに、柔道国際大

会で見たイスラエル代表選手のファジカル

の強さに驚いたから、というのがあります。

人口約950万人の決して大きくはない国

ですが、柔道では世界大会やオリンピックで

多くの選手が活躍しています。人口比率で考

えたら、ものすごいことです。体は生活で作

られます。生活を知らなければ、その鍵には迫ません。生活は文化であり、宗教が与え

る影響も大きいです。特にユダヤ教、キリスト教、イスラム教発祥の地であるここイスラ

の筋発達の才能に気づいた者から順番に界

私はかねてより、トレーニングとは「心と身体を鍛えるもの」と考へています。そしてトレーニングの実施に関しても、心・技・体の3つのバランスが全て整つたときにこそ最大限のパフォーマンスが發揮できるとの想いがあります。なかでも、トレーニングスキルや栄養のテクニックよりも、心の在り方こそが大事であることも、実体験を通じて何度も感じています。なので、今のこのイライラは必ずや自分のトレーニングをさらなる高みへと

ています。海外に出た方が、よく「日本は恵まれてゐる」と言つのは、きっとこうじうところを指して言つのでしょう。腹は立つけれど本当に良い精神鍛錬の場になつていて、快適な日々で、腹が立つことはすらほとんど起こらないような毎日でしたから。(これまでに巻き込まれたりすることは、当然のようありました。しかし、ほとんどの場合、連絡の行き違いや解釈の不一致などに代表される人間同士の行き違えが原因です。しかしこちらで遭遇するトラブルは、生活に直結するインフラ関係であることが多く、しかも営業者が来ない、解決するまでただひたすらに待つしかなつたり、手を尽くしても解決しないことすらある……)。

正直に言えば、そのようなどうしようもない部分で3ヶ月間イライラしています(苦笑)。していますけど、それと同時にインフラが安定している日本がいかに成熟した社会で、人々に必要以上のストレスを与えて不幸を実現しているのか、ということを実感し

正直、イライラすることが多いです

イスラエルに来て、約3ヶ月。まず、何よりも感じてるのは、日本といつはどれほど「整つてゐる」国であるか、ということです。これからに来るまでも、トラブルにあつたり「FTA」に巻き込まれたりすることは、当然のようありました。しかし、ほとんどの場合、連絡の行き違いや解釈の不一致などに代表される人間同士の行き違えが原因です。

皆さん、こんにちは! 異国の地より、バズーカ岡田です。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、4月より1年間のイスラエル留学にきてます。主な目的は、骨格筋の研究と筋肉にまつわるさまざまな知見を深めることですが、同時に慣れ親しんだ環境を捨てた先にある精神鍛錬もまた、大きな目的のひとつと言えるでしょう。どうわけで、今回はイスラエルに来たことで改めて気づくことができた筋トレ、あるいはボディビルをするうえで忘れてはいけない大切なことについて、お伝えしたいと思います。

新たな環境に身を置くことで見えてきたこと

押上げてくれるものだと信じてやみません。海に出て、よく「日本は恵まれてゐる」と言つのは、きっとこうじうところを指して言つのでしょう。腹は立つけれど本当に良い精神鍛錬の場になつていて、快適な日々で、腹が立つことはすらほとんど起こらないような毎日でしたから。(これまでに巻き込まれたりすることは、当然のようありました。しかし、ほとんどの場合、連絡の行き違いや解釈の不一致などに代表される人間同士の行き違えが原因です。しかしこちらで遭遇するトラブルは、生活に直結するインフラ関係であることが多く、しかも営業者が来ない、解決するまでただひたすらに待つしかなつたり、手を尽くしても解決しないことすらある……)。

正直に言えば、そのようなどうしようもない部分で3ヶ月間イライラしています(苦笑)。していますけど、それと同時にインフラが安定している日本がいかに成熟した社会で、人々に必要以上のストレスを与えて不幸を実現しているのか、ということを実感し

ストレスは成長の起爆剤である

私はかねてより、トレーニングとは「心と身体を鍛えるもの」と考へています。そしてトレーニングの実施に関しても、心・技・体の3つのバランスが全て整つたときにこそ最大限のパフォーマンスが発揮できるとの想いがあります。なかでも、トレーニングスキルや栄養のテクニックよりも、心の在り方こそが大事であることも、実体験を通じて何度も感じています。なので、今のこのイライラは必ずや自分のトレーニングをさらなる高みへと

います。海外に出た方が、よく「日本は恵まれてゐる」と言つのは、きっとこうじうところを指して言つのでしょう。腹は立つけれど本当に良い精神鍛錬の場になつていて、快適な日々で、腹が立つことはすらほとんど起こらないような毎日でしたから。(これまでに巻き込まれたりすることは、当然のようありました。しかし、ほとんどの場合、連絡の行き違いや解釈の不一致などに代表される人間同士の行き違えが原因です。しかしこちらで遭遇するトラブルは、生活に直結するインフラ関係であることが多く、しかも営業者が来ない、解決するまでただひたすらに待つしかなつたり、手を尽くしても解決しないことすらある……)。

エルでは、宗教が与える影響は大きいです。というところから、イスラエルに潜り込み、人々の行動様式、食事習慣などの文化にできる限り着目して日々を過ごしてきました。また3ヶ月ではありますが、見えてきたものをシェアしたいと思います。

実際にイスラエルのジムに行くと、信じられないほど混雑しており、デカイ人がかなり多い。私が出場したドーピング検査が厳格な団体の盛り上がり、一方で検査のない大会のマイナチな盛り上がりを考えても、そして見た目からも、ナチュラルが多いと感じています。それでもとにかくデカい人が多い。これはなぜか。

イスラエル勢の強さの秘訣として考えられる一番は、兵役制度です。高校卒業後に男性3年間、女性2年間の兵役が國で定められています。なかには吹奏楽隊などもあるので、すべての人がトレーニングをするわけであります。それでも国民の多くが強くならなければいけない時間を過ごしていきます。これは、かなり大きなバックグラウンドと言えるでしょう。

また、実際の兵役期間だけでなく、入隊に備えて早いうちから身体を鍛える人がとても多いです。実際ジムに行くと、高校生くらいの子がたくさん利用している姿が見受けられます。つまり、国民の大半が10代のうちに一時的でも筋トレの刺激にさらされて、デカく強くなる素地を獲得するのです。筋肉の平均値が、この時点で高くなるわけですね。

さらに、あくまで私の予測に過ぎませんが、このプロセスを踏んでいくなかで、自分自身の筋発達の才能に気づいた者から順番に界

ります。海外に出た方が、よく「日本は恵まれてゐる」と言つのは、きっとこうじうところを指して言つのでしょう。腹は立つけれど本当に良い精神鍛錬の場になつていて、快適な日々で、腹が立つことはすらほとんど起こらないような毎日でしたから。(これまでに巻き込まれたりすることは、当然のようありました。しかし、ほとんどの場合、連絡の行き違いや解釈の不一致などに代表される人間同士の行き違えが原因です。しかしこちらで遭遇するトラブルは、生活に直結するインフラ関係であることが多く、しかも営業者が来ない、解決するまでただひたすらに待つしかなつたり、手を尽くしても解決しないことすらある……)。

エルでは、宗教が与える影響は大きいです。というところから、イスラエルに潜り込み、人々の行動様式、食事習慣などの文化にできる限り着目して日々を過ごしてきました。また3ヶ月ではありますが、見えてきたものをシェアしたいと思います。

実際にイスラエルのジムに行くと、信じられないほど混雑しており、デカイ人がかなり多い。私が出場したドーピング検査が厳格な団体の盛り上がり、一方で検査のない大会のマイナチな盛り上がりを考えても、そして見た目からも、ナチュラルが多いと感じています。



A・はい。仕事をした頃は、某プロ野球球団のトレーニング「ヨーチから聞いた話ですが、そのチームの監督は筋トレ否定派だったため、筋力トレーニングをするときは隠れてやっているという内容でした。Jリーグが始まる前年の1992年頃、Jリーグに加盟するチームがいた会社のオフィスでやついて、その会に参加して知った話です。サッカーワー界では筋力トレーニングをすると動きがぶくなるというものでした。とともに驚くことでした。しかし、プロ野球界では1980年代後半からチームとして筋力トレーニングを導入するようになりまし、サッカーワー界多くの選手が海外でプレーするようになり、やつと筋力トレーニングを導入する選手が増えました。

その結果が大谷翔平選手や吉田正

尚選手、三苫薰選手の出現だと考えています。もちろん筋力トレーニングだけではダメですが、世界で戦うためのベースが出来ると日本人の技術力など良さが生きると思います。私の貢献度は低いですが、以前から推奨していたことが最近になり浸透してきたことに安堵しています。

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・人との出会いが何よりも貴重な財産。今までトップアスリートの中でも特に優秀な方々と出会う機会が多かったので、いい刺激をもらつてきました。多くの方から学ばせてもらいましたが中でも記憶に残るのが桑田真澄さん20歳のころ、一緒にトレーニングをしていた時に突然話してくれたことです。「格

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・人との出会いが何よりも貴重

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・人との出会いが何よりも貴重

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・人との出会いが何よりも貴重

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・人との出会いが何よりも貴重

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某

Q・今まで多くのトップアスリートと会つきましたね。

A・はい。仕事をした頃は、某



文&写真: Kentai

横山 格郎 Kakuro Yokoyama

JFA 第23回全日本O-60 サッカー大会で優勝!!

高校生から実業団時代まで陸上短距離走選手として輝かしい記録を打ち立て、その後、スポーツ/トレーニングマーケティングの最先端の世界で活躍されている横山格郎さん。今年行われたJFA第23回全日本O-60サッカー大会で見事、優勝を果たすことが出来た。いつまでも若く、健康にスポーツを続けられる秘訣やお仕事について聞いてみました。

文&写真: Kentai

Q・プロフィールを教えてください。

A・もともと兵庫県姫路市出身です。父の転勤により大阪の小学校から東京都練馬区の上石神井北小学校に転校しました。そこにサッカー部があり入部しました。6年生の時には東京代表として全国大会(ヨウリョウバン)に出場したことがあります。当時各県の選抜チームが大半でしたが、我がチームは単独の小学校で挑みベスト8までいきました。進学した中学校にはサッカー部が無く、スポーツは遊び程度で自由に過ごしていました。今思う中学生という成長期にハードなことをしていかつたのも良かったと考えています。高校でも1学期の前半は帰宅部でしたが、陸上の西川路健児先生(本郷高校)に声をかけてもらい、陸上部の門を叩くことになりました。東京都大会では200m、400m、マイルリレーで優勝、400リレー含めて出場した全種目でインターハイは入賞し、学校対抗では準優勝までいきました。その後、日本体育大学へ進学し、3年生の時に当時750名もいた陸上部のキャブテンに選んでいただきました。その後、実業団チームに進み、24歳まで現役を続けていました。

Q・その後、トレーニングの指導やトレーニングマーケティングの仕事

Q・その後、トレーニングマーケティングの仕事

A・トップアスリートに正しい情報をお伝えして結果が出ると同時に理解されていなかつた科学的なフィジカルトレーニングなどの出会いがありました。

Q・その頃どのようなことを考えながら仕事をしていましたか?

A・トップアスリートに正しい情報を伝えて結果が出ると同時にまだ理解されていなかつた科学的なフィジカルトレーニングの価値が上がると考えていましたが、アメリカの会社だったため、アスリートのためだけでなく、一般の人も

Q・ナイキでもお仕事をされていますね。

A・陸上選手の時にナイキジャパンに興味を持つようになりました。その後、そのつながりでその外資系企業のアカデミー部門で教育とマーケティングの仕事をするようになりました。そこで出会い科学的なフィジカルトレーニングの指導を担当したのが、当時読売巨人軍の桑田真澄さん(日本ハムの白井一幸さん(WBCヘッド)の娘)です。他にもオリコンピックメダリストやプロアスリート、海外の有名人など多くの方との出会いがありました。

Q・ナイキでもお仕事をされていますね。

Q・その頃どのようなことを考えながら仕事をしていましたか?

A・トップアスリートに正しい情報を伝えて結果が出ると同時にまだ理解されていなかつた科学的なフィジカルトレーニングの価値が上がると考えていましたが、アメリカの会社だったため、アスリートのためだけでなく、一般の人も

Q・フィジカルトレーニングに対する考え方には確かに変わってきたですね?

Q・フィジカルトレーニングに対する考え方には確かに変わってきたですね?

A・陸上選手や三苫薰選手のレベルになりました。これらは研究やSNSなどにより世界の情報が入手しやすくなつたからだと思いますが、日本のアスリートにフィジカルトレーニングの大切さが浸透したので、100年時代の健康寿命を延ばすことに貢献出来るよう自ら体験し良いと思うものを発信していきました

Q・フィジカルトレーニングに対する考え方には確かに変わってきたですね?

Q・フィジカルトレーニングや正しい食事が健康、メンタル、若返りにいたりライフスタイルに取り入れていることを知りました。その為、アスリートには競技力向上のため、一般的人には健康のために科学的なフィジカルトレーニングが大切だということを多くの人に伝える価値があると考えていました。

Q・フィジカルトレーニングや正しい食事が健康、メンタル、若返りにいたりライフスタイルに取り入れていることを知りました。その為、アスリートには競技力向上のため、一般的人には健康のために科学的なフィジカルトレーニングが大切だということを多くの人に伝える価値があると考えていました。

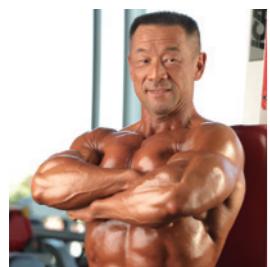


栄養成分一覧表

	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	糖質	食物繊維	たんぱく質無水物換算量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ナイアシン	パンテン酸	葉酸	ブドウ糖	クレアチニン	リジン	ヒスチジン	オルニチン	HMB	ホエイペプチド	大豆ペプチド	ランベップ	マーカー葉酸乾燥エキス	ケイン酸	クエンストリン	マルトデキストリン	果糖					
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg							
100%CFD ホエイプロテインプラチナ	プレーン	100g	374	89.9	95.0	1.1	1.1	—	—	0.5	425	—	—	19.4	—	433	1.35	1.75	1.71	11.0	87	1.68~3.1	8.5	20.0	5.28	720	—	—	2.7	9.7	2.2	3.6	3.7	11.7	5.3	2.0	5.1	4.5	1.8
		25g	94	22.5	23.8	0.3	0.3	—	—	0.1	106	—	—	4.9	—	108	0.3	0.4	0.4	2.8	22	0.4~0.8	2.1	5	1.3	180	—	—	0.7	2.4	0.6	0.9	0.9	2.9	1.3	0.5	1.3	1.1	0.5
ホエイプロテインプラチナ 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	12	—	5.5	—	162	0.6	0.8	1.0	2.5	44.5	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	0.3
		100g	382	89.8	93.1	1.0	3.5	—	—	0.6	460	—	—	18.1	—	600	1.1	1.2	1.6	2.4	100	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	4.3	1.4
100%CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス	プレーン	100g	376	86.6	89.6	1.1	4.9	—	—	0.7	465	—	—	22.1	—	600	1.1	1.2	1.6	2.4	100	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
		25g	94	21.7	22.4	0.3	1.2	—	—	0.2	116	—	—	5.5	—	150	0.3	0.3	0.4	0.6	25	0.6	2.5	4	1.2	50	—	—	0.4	1.9	0.4	0.6	0.6	2.1	1.3	0.4	1.2	1.0	0.3
100%CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス	チョコレート	100g	372	87.1	90.1	1.1	3.4	—	—	0.6	443	—	—	19.7	—	600	1.1	1.2	1.6	2.4	100	2.5	9.9	17	4.9	200	—	—	1.7	8.1	1.5	2.6	2.5	9.1	5.5	1.6	4.9	4.3	1.4
		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	0.4
MRP PRO	ココア	100g (65g)	260	44.7	—	4.1	11.0	—	—	0.25	240	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	4.1~1.1	2.9	0.7	1.4	1.0	3.4	1.9	0.7	1.9	1.6	0.6
		PUMP UP	10袋(5g)	19	2.3	—	0.065	2.3	—	—	0.085	—	—	—	—	10.4~11.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
BCAAシトルリンプラス	グレープ	7.5g	29	6.0	—	0	1.3	—	—	0.002	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
グルタミンZMAプラス	オレンジ	7g	24	5.6	—	0.02	0.4	—	—	0.002	—	225	—	14.0~15.9	—	—	5.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
EAAプラスHMB	グレープフルーツ	8g	28	2.5	—	0.03	4.5	—	—	0~0.02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
クレアチンALK	パイナップル	6g	22.6	3.5	—	0.02	2.5	—	—	0.04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
パワーボディ 100%ホエイプロテイン	ミルクチョコ	100g	393	73.5	77.0	6.0	12.0	—	—	0.45	565	80.5	—	3.5	—	900	1.30	1.40	1.30	2.90	110	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	3.92	1.41
		20g	78.6	14.7	15.4	1.2	2.4	—	—	0.09	113	16.1	—	0.7	—	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	0.78	0.28
ウェイトゲイン アドバンス	バナナラテ	100g	387	71.0	76.0	5.5	14.0	—	—	0.40	490	58.0	—	2.5	—	900	1.30	1.40	1.30	2.90	110	6.0	6.5	13.0	6.0	265	—	—	1.86	6.97	1.52	2.68	2.24	8.11	4.55	1.54	4.30	3.82	1.37
		20g	77.4	14.2	15.2	1.1	2.8	—	—	0.08	98	11.6	—	0.5	—	180	0.26	0.28	0.26	0.58	22	1.2	1.3	2.6	1.2	53	—	—	0.37	1.39	0.30	0.54	0.45	1.62	0.91	0.31	0.86	0.76	0.27
ウェイトダウン ソイプロテイン	ストロベリー	100g	387	71.5	76.0	5.5	13.0	—	—	0.80	475	57.5	—	2.5	—	900	1.30	1.40	1.30	2.90	110	6.0	6.5	13.0	6.0	265	—	—	1.93	7.04	1.55	2.72	2.29	8.22	4.60	1.51	4.36	3.89	1.39
		20g	77.4	14.3	15.2	1.1	2.6	—	—	0.16	95	11.5	—	0.5	—	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	0.87	0.78	0.28
ウェイトダウン ソイプロテイン	ココア	100g	393	19.7	—	3.3	71.0	—	—	0.1																													

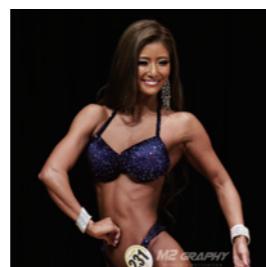
TEAM Kentai

—Kentaiと共に闘うアスリート達—



ボディビルダー
合戸 孝二

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ビルダー。



フィットネスアスリート
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



陸上
寺田 明日香

ジャパンクリエイトグループ
女子100m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

カルガリー・スタンピーダーズ
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。



ラグビー
田村 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 千士

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プが武器。



総合格闘技
三浦 彩佳

TRIBE TOKYO M.M.A
その甘いレ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。



ラグビー
梶村 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。



総合格闘技
竿本 樹生

BRAVE
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
たした。



総合格闘技
武田 光司

BRAVE
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。



ラグビー
矢富 勇毅

静岡ブルーレヴズ
ポジション: スクラムハーフ/ブレイングアド
バイザー
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 純
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。



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。



ベンチプレッサー
長谷川 直輝

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推薦商品です。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。



パラ馬術
稻葉 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績や国内大会で
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
官野 一彦

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ズは英語で「槍」を意味する。
相手のディフェンスを鋭く突破す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。

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 プロテインシェイク

キャラメル風味	200ml	¥367(税込)	K7109(1ケース24本入)4972174353410
カフェオレ風味	200ml	¥367(税込)	K7111(1ケース24本入)4972174353861
さつまいも風味	200ml	¥367(税込)	K7113(1ケース24本入)4972174354257

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	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)4972174353895

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。パ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 トレーニング 前/後	摂取の目安 1日5粒
--------------------	-----------------------	---------------

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

エネルギー产生を促し、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・パルクアップ・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

プロテイン	摂取タイミング トレーニング 後	朝食/間食	摂取の目安 1回21g
-------	---------------------	-------	----------------

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た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。

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C(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)



手で簡単に開けられます!



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(税込) 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



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 レガード

グレープフルーツ風味 3.5g×10包 ¥1,296(税込) 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ヘスペリジン、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タがしっかり閉まります。

500ml ¥440(税込) 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 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(税込) K0009(1ケース75個入)4972174353113

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

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	トレーニング後 間食 就寝前	1回 20g
ブレーンタイプ	1.2kg	
ココア風味	1kg	

ブレーンタイプ	1.2kg	¥6,588 (税込)	K1210(1ケース6袋入)4972174353182
ココア風味	1kg	¥6,588 (税込)	K1211(1ケース6袋入)4972174353199

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標とする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（ブレーンタイプ: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（ブレーンタイプ）
- ◆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日 10~20粒
900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

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

	摂取タイミング	摂取の目安
ペプチド・アミノ・ クレアチン	トレーニング 前/後 就寝前	1日 10~20粒
900粒	¥7,560 (税込)	K5404(1ケース12個入)4972174353236
450粒	¥4,320 (税込)	K5403(1ケース12個入)4972174353229

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



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

	摂取タイミング	摂取の目安
ペプチド・アミノ・ クレアチン	トレーニング 前/後 就寝前	1回 25g
グレープフルーツ風味	550g	¥4,968 (税込)
		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

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

しなやかで強靭なカラダづくりを。

アスリートのためのハイスペックサプリメント

ハイスペックマルチイン ビタミン・ミネラル26種+a

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。

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。

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。

キレイキレボディを目指す

WEIGHT DOWN CLA E+

ウェイトダウンCLAE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イキレボディを目指すアスリートにおすすめです。

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。

栄養成分値は17ページをご覧ください。▶

摂取タイミング

食事後

240粒

¥4,104 (税込)

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
- ◆タブレット ◆栄養機能食品（亜鉛）

摂取タイミング

食事後

450粒

¥5,184 (税込)

K4421(1ケース12袋入)4972174353489

- ◆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）

摂取タイミング

トレーニング前

160粒

¥3,240 (税込)

K4422(1ケース12袋入)4972174353496

- ◆熱産生サポートトリプル成分（ジンジャー発酵物、カブサイシン、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）

摂取タイミング

トレーニング 前

180粒

¥4,752 (税込)

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）

摂取タイミング

食事後

75粒

¥3,132 (税込)

K4424(1ケース12袋入)4972174353786

- ◆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）

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

パワーボディ 100%ホエイプロテイン

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

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。

ミルクチョコ 風味	2.3kg ¥15,012 (税込) K0344(1ケース 2袋入)4972174353267
バナナラテ 風味	830g ¥5,940 (税込) K0247(1ケース 6袋入)4972174354196
ストロベリー 風味	350g ¥2,916 (税込) K0144(1ケース12袋入)4972174353243
ミルクチョコ 風味	830g ¥5,940 (税込) K0248(1ケース 6袋入)4972174354202
バナナラテ 風味	350g ¥2,916 (税込) K0145(1ケース12袋入)4972174353274
ミルクチョコ 風味	2.3kg ¥15,012 (税込) K0346(1ケース 2袋入)497217435328
バナナラテ 風味	830g ¥5,940 (税込) K0249(1ケース 6袋入)4972174354219
ストロベリー 風味	350g ¥2,916 (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 【增量】	摂取タイミング			摂取の目安 1回 30g
	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增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、真剣に增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。

ミルクチョコ 風味	3kg ¥11,448 (税込) K3320(1ケース 2袋入)4972174352376
バナナラテ 風味	1kg ¥4,536 (税込) K3220(1ケース 6袋入)4972174352345
ストロベリー 風味	360g ¥1,944 (税込) K3120(1ケース12袋入)4972174352314
ミルクチョコ 風味	3kg ¥11,448 (税込) K3321(1ケース 2袋入)4972174352383
バナナラテ 風味	1kg ¥4,536 (税込) K3221(1ケース 6袋入)4972174352352
ストロベリー 風味	360g ¥1,944 (税込) K3121(1ケース12袋入)4972174352321
ミルクチョコ 風味	3kg ¥11,448 (税込) K3322(1ケース 2袋入)4972174352390
バナナラテ 風味	1kg ¥4,536 (税込) K3222(1ケース 6袋入)4972174352369
ストロベリー 風味	360g ¥1,944 (税込) K3122(1ケース12袋入)4972174352338

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

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

プロテイン 【減量】	摂取タイミング			摂取の目安 1回 20g
	トレーニング 後	間食 / 食事前	就寝前	

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。



どこでも手軽にウェイトダウンソイプロテイン

WEIGHT DOWN SOY PROTEIN TAB

ウェイトダウン ソイプロテインタブ

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。

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

パワーリカバリーウェイペプチド

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・ クレアチン	摂取タイミング			摂取の目安 1回 35g
	トレーニング 中/後	間食 / 食事前	就寝前	

グレープフルーツ風味	摂取タイミング			摂取の目安 1回 35g
	トレーニング 中/後	間食 / 食事前	就寝前	

900g ¥4,536 (税込) K3226(1ケース6袋入)4972174353762
2kg ¥8,640 (税込) K3326(1ケース2袋入)4972174354233

- ◆ 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。▶

●本カタログに記載されている価格はすべてメーカー希望小売価格です。 ●カタログの内容は2023年9月現在のものです。



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	摂取の目安
	トレーニング 前	1回 7.5g

グレープ風味	188g	¥8,100 (税込)
	7.5g×20包	¥7,776 (税込)

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をパリン: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、筋肉のリカバリーをサポートします。

- ◆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と呼ばれるパリン、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、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	摂取の目安
	トレーニング 後	1回 7g

オレンジ風味	175g	¥4,536 (税込)
	7.5g×20包	¥7,776 (税込)

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ムZMA(亜鉛、マグネシウム、V.B6)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
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	摂取の目安
	トレーニング 前/後	1回 8g

グレープフルーツ風味	180g	¥5,940 (税込)
	180g×10袋	¥59,400 (税込)

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	摂取の目安
	トレーニング 前/後	1回 6g

パン風味	180g	¥6,048 (税込)
	180g×10袋	¥60,480 (税込)

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つた方や、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)

クレアルカリーンとは

クレアチノモノハイドレートは、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。クレアルカリーンは、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ニンです。クレアルカリーンは、ヘビーユーザーからの支持の高い、今一番熱いクレアチニンです。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。

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イン

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

プロテイン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後	1回 20g

プレーンタイプ	2.7kg	¥15,768 (税込)
	7.5kg	¥47,280 (税込)

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、アルギニンを含み、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)



ペプチド・アミノ・ クレアチン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 前/中/後	1回 5g

プレーンタイプ	300g	¥6,804 (税込)
	1kg	¥21,408 (税込)

- ◆BCAA (パリン:ロイシン:イソロイシン=1:2:1) 100%
- ◆フレーンタイプ

ペプチド・アミノ・ クレアチン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後	1回 5g

フレーンタイプ	300g	¥4,536 (税込)
	1kg	¥15,104 (税込)

- ◆グルタミン100%
- ◆フレーンタイプ

ペプチド・アミノ・ クレアチン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後	1回 5g

フレーンタイプ	300g	¥3,564 (税込)
	1kg	¥11,880 (税込)

- ◆クレアチノモノハイドレート100%
- ◆フレーンタイプ

限界に挑むアスリートへ

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

プロテイン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後 間食 就寝前	1回 25g

ブレントタイプ 700g ¥9,612 (税込) 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、さらにパ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じ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、すっきりした口の無い風味です。*約10°C



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*を中心には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な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%

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

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(フルクトース・マルトデキストリン)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)

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ニン、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。



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「パーカ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。

MRP・ ウェイトゲイン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後	1回 65g

ココア風味 65g ¥583 (税込) K3506(1ボトル 10包入)4972174353359

- 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クレアチニン、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。

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

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	摂取の目安
	トレーニング 後 間食 就寝前	1回 25g

ブレーンタイプ 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)

フレーン
タイプ



100%CFM®

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)

プロテイン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後 間食 就寝前	1回 25g

チョコレート風味 700g ¥8,640 (税込) K0221(1ケース 6袋入)4972174352871

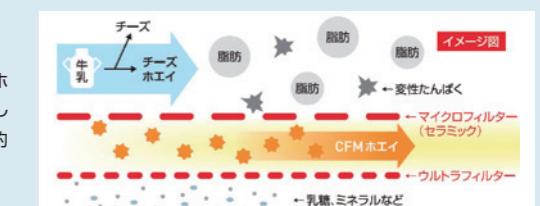
ストロベリー風味 700g ¥8,640 (税込) K0222(1ケース 6袋入)4972174352888

アップル風味 700g ¥8,640 (税込) 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ホエイプロテインが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】を維持させ、②ワークアウトレベルを向上させることができます。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。



ペプチド・アミノ・ クレアチン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 前	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。▶

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。

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。

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。

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

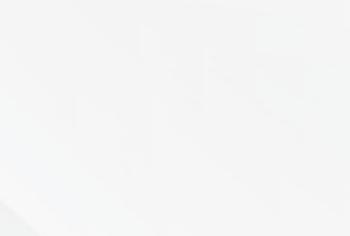
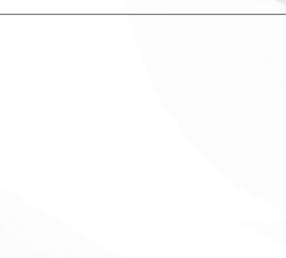
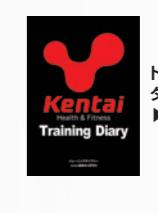
サプリメント

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。

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。

プロテイン	プロテイン(大豆由来)	ペプチド・アミノ・クレアチン	MRP・ウェイトゲイン
 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	 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
 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 (スーパーテリシャ) ▶ P.05	 BCAA シトルリン プラス ▶ P.06	 EAA + HMB ▶ P.06
 パワーボディ 100% ホエイプロテイン ▶ P.08	 ウェイトダウン ソイプロテイン ▶ P.09	 グルタミン ZMA プラス ▶ P.06	 クレアチン ALK パンプアップ ▶ P.05
 パワーボディ 100% ホエイプロテイン ▶ P.08	 ウェイトダウン ソイプロテインタブ ▶ P.09	 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
 プロテインシェイク ▶ P.12	 100%ソイ パワープロテイン ▶ P.10	 BCAAパウダー ▶ P.07	 グルタミンパウダー ▶ P.07
 プロテインシェイク ▶ P.12	 100%ソイ パワープロテインタブ ▶ P.07	 クレアチンパウダー ▶ P.07	 パフォーマンスタブ HMB ▶ P.12
 アミノスーパータブ ▶ P.10	 アミノクイック ▶ P.10	 ビッグイーター W ▶ P.11	 ビッグイーター W ▶ P.11
 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	 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
 ジュニア プロテイン ▶ P.12	 ビタミンC クエンcher ▶ P.13	 レガード ▶ P.13	 スポーツ ドリンク ▶ P.13
 ジュニア プロテイン ▶ P.12	 鉄 GUARD ▶ P.13	 レガード ▶ P.13	 ケンタイ シェーカー [®] ▶ P.13
			 トレーニング ダイアリー [®] ▶ P.13