

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

2024年3月 [春・夏号] |
Spring・Summer 2024 | vol.240



新連載 合戸孝二の筋肉質問箱

クールエイジング 元気の源

談慶の読んで筋肉回復期

新連載 カラダを大きくする食事
身長を伸ばす食事 喜多みのり

柔道

Soichi Hashimoto

橋本 壮市

PHOTO: 小川和行



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

2024 SPRING・SUMMER



PHOTO:小川和行

PROFILE

橋本 壮市 (はしもと そういち)
 1991年8月24日生まれ
 静岡県浜松市出身
 パーク24所属



チャレンジャーインタビュー

勝利
への挑戦

vol.145

【柔道】
橋本 壮市
パーク

PHOTO:小川和行

柔道は本当に素晴らしい
競技ですので、一人でも多くの方に
この競技を広めていきたいです。



PHOTO:パーク24



PHOTO:パーク24

Q:柔道を始めたのはいつ頃からですか? 始めたキッカケを教えてください。

橋本壮市(以下H):6歳から柔道を始めました。小学校1年生の時です。ヒーローや正義の味方に憧れて両親に「たかいたい!」と懇願したら、柔道場に連れていかれました。それがキッカケです。

Q:橋本選手にとって柔道の魅力とは?

H:柔道は「礼に始まり礼に終わる」競技です。たたく相手は敵というだけではなく、お互いに技を研鑽しあい、高めあう尊敬すべき存在でもあります。勝つための技術力はもちろん、人間力も高められるのだと思います。

Q:今まで困難な壁にぶつかったことはありますか?そしてどのように乗り越えましたか?

H:毎日壁にぶち当たっています。量が上がれば自分一人ですから、技術についても精神面でも悩みは自分で考えて乗り越えていくしかありません。とにかく考えて、考え尽くします。その答え合わせは試合でしかできませんので、出した答えを信じていきます。

Q:Kentai製品を使用している感想をお願いします。

H:高品質なので自分のパフォーマンスを上げる為には絶対に必要な製品ばかりです。食事の栄養だけでは今の厳しい練習には持ち堪えられない為、CFMホエイプロテインやマルチビタミン等を毎食後に摂取しています。減量中、カラダが絞れているのに

大きく抜くことで日々の達成感を得ています。

Q:柔道を続けるモチベーションは何ですか?

H:いろいろな柔道選手との対戦は新しい発見があり、モチベーションになります。しかし、一番のモチベーションは試合に勝ったときの感動です。勝つために多くの時間を費やして努力をするので、報われると本当にうれしいです。

Q:トレーニング内容について教えてください。

H:大きく分けて柔道の稽古とウエイトレニング、ランニング。この3種類をバランスよく行っています。柔道の稽古は技術、技を試合と同じ形式で行います。そして海外の選手にパワー負けしないように筋力強化の為、ウエイトレニングを行い、心拍数を上げる持久系のトレーニングも行います。

Q:食事面で気を付けていることは何ですか?

H:3大栄養素をバランスよく摂ることにこだわっています。タンパク質の摂取量、摂取カロリー、PFCバランス比は常に把握しています。

Q:これから柔道を始める方に向けてメッセージをお願いします。

H:これから始める方、ぜひ世界を目指していただきたいのですが、まずは楽しんで、そして柔道の奥の深さを知っていただきたいです。柔道は本当に素晴らしい競技ですので、一人でも多くの方にこの競技を広めていきたいです。

CHALLENGER INTERVIEW



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

ボディビルダー 合戸孝二 筋肉質問箱

[PROFILE]
1961年4月1日生
'99 世界大会4位、'02 アジアオリンピック銅メダル、
'05/'07/'08/'09 ミスター日本優勝、'11 アジア大会優勝

Q：長年、肘と膝の関節痛に悩んでいます。合戸選手はどのような方法で関節痛のケアを行っていますか？ 又、おすすめの疲労回復方法と疲労回復食材を教えてください。宜しくお願ひ致します。

(30代自衛隊勤務)



合戸：トレーニングが原因の関節痛と思われませんが、楽しいはずの筋トレも痛みがあると辛いですよね。私ももちろん長年にわたり肘と膝の痛みと付き合っています。肘に至っては靭帯が伸び切って一部の筋肉で腕を支えているような状態で手術を要するレベルのようです。ですから背中、胸、肩、腕のトレーニングは毎回激痛との戦いです。私の場合はケアというよりもトレーニングを休みたかないのでいかに痛い部分に負担をかけずにトレーニングをするかに重きを置いています。ギアを使用して10の痛みから7〜8割に軽減できればやっています。関節は消耗品とも言われますが、もともと高重量トレーニングを続けてきて年齢による身体の衰えとともに筋肉はまだ保つが関節が限界という状態です。一般的には関節の使いすぎですからトレーニングをしなければ徐々に治ります。

しかし続けるなら関節に負担のかからない重量でトレーニングをするか、軽い重量で高回数を限界まで行い筋肉をパンプさせ効かせるトレーニングをするのが良いでしょう。私はそれが嫌でどうしても重量にこだわりたいためアイテムを駆使してトレーニングをしています。私も62歳となり、嫌でも回復が遅いことを痛感します。

やはり一番は食べて回復することです。若い時のように量はたくさん食べられませんが、グラム単価が高く質の良い食材を選んで食べています。オフシーズンはとんかつ、寿司、うなぎなどの高カロリーな物も食べます。ハードなトレーニングに耐えられるカラダを作るためです。それに加えて消化吸収の良い良質なサプリメントをしっかりと摂取することが重要です。特に私がお薦めする関節ケアのサプリメントはスーパージョイントコラーゲンペプチドプラスです。これのおかげで関節の痛みも軽減され、修復にとっても役立っています。限界まで追い込む私にとって無くてはならない物なのです。

Q：トレーニングの質を維持する為に行っていることはありますか？ (20代消防士)



合戸：トータル的なトレーニングの質を考えると食事や睡眠、体のケア等色々あります。次の日のトレーニングに向けて疲れを残さずいかにトレーニングに集中できるかが大事になります。まず基本的なところで私は早朝からトレーニングをするので早寝早起きを心がけています。

食事に関しては若い頃より年齢的にもたくさん食べられなくなり、量より質を意識しています。内臓に負担をかけない分調子が良いと感じます。そして足りない栄養はサプリメントでしっかり補うようにしています。それからどんなに遅くとも1日の終わりは湯船に浸かりリラクゼーションするようにしています。トレーニングについては自分が決め

たルーティン必ず守ります。高重量トレーニングをしていると、決めたサイクルを守らないと重量も上がらなくなり怪我のリスクが高まります。ただ日によってメンタル面やコンディションが下がる日もあり、決めたトレーニングを最後までやり切れるのが悩む日もあります。休みたい気持ちとトレーニングがずれ込むという葛藤、その罪悪感があるからこそメイン種目だけでも身体を動かすことで満足感が生まれます。そういう時は各部位のメイン種目だけやり込みます。全てをやりに切ろうと思うと辛くなってしまうのでまず一種目だけ、胸であればベンチプレスだけやります。これはトレーニングの間の空けないことで、気持ちの次のトレーニングに繋がるからです。

Q：合戸さんへの質問です！トレーニングをしていて、精神的につらくなったり、もう辞めたいと思ったことはありませんか？ (20代学生 松本恒輝)



合戸：基本トレーニングが好きで年齢を追うごとに精神的な辛さは日々あります。2、30代はとにかくがむしゃらに自分の納得いく高重量トレーニングができました。今は気持ちに反して若い時にできたことができないうえに体力や肉体の衰えを嫌でも痛感します。精神と肉体が噛み合わない部分にストレスを感じてしまったため、時には限界なのかと自問自答することもあります。そんな現状でもあるところで今の現実を

受け入れ理解しながら、さらに良くなることを考えると前向きにトレーニングと向き合えます。おそらく若い時にはやらない色々なトレーニングをやることで今でもまだ成長している部分があり、新たな発見が多いのです。新しい発見をする喜びこそ辞めずに続けられるモチベーションとなっています。

Q：ほぼ毎日1年間、近所の体育館が学校のウエイトルームで筋トレにハマっています。お昼の学食以外は実家でご飯を食べています。3食以外にカラダを大きくする為、夜食で大盛りおじや、うどんを食べても体重がまったく増えません。プロテインを使用したいのですが、母親は人工で作ったものは内臓に悪いからという理由で飲むことを禁止されています。合戸選手は食事よりプロテインを大量に消費されていると友人からお聞きしました。どうやって母親を説得すればよいか、教えて頂けないでしょうか？お願いします！ (178cm 57kg 21歳学生)



合戸：この質問は本当に良い質問ですね！質問者さんのお母さんの気持ちは分かります。私もトレーニングを始めたのはハタチで今から42年前になります。その頃は私自身もプロテインは薬とかドーピングだと思っていました。薬でつけた筋肉は本物ではないと考えていました。横文字の先入観から薬だと決めつけていました。この頃はサプリメントの種類もあまりなく、とにかく食べてデカくしようという時代

でした。無理矢理バカ食いをして体重は増えましたが、現実には脂肪がついただけでした。何より私はもともと大食いはなく胃腸も強い方ではないので急性胃炎で病院のお世話にもなりました。食事も無理な量は内臓にかなり負担がかかります。トレーニングを始めると2年くらいプロテインを飲まなかったのですが筋力、汗の毎日でもカラダの変化がなく体重も全く増えず扱う重量も伸び悩んでいた頃、トレーナーにプロテインを勧められて半信半疑で飲み始めました。するとカラダが一気に変わり扱う重さもどんどん増えていきました。この時サプリメントの重要性を初めて知りました。今は年齢的にもたくさん食べるのができなくなり、食事の消化吸収量を考える必要がなくなり、食事の消化吸収に必要な栄養を無理なく摂取する方が効率が良いのです。質問者さんも身長に対して体重が軽いので筋肉をつけて体重を増やしたいですね。あなたの健康を気遣い毎日食事を作ってくれるお母さんとはとても愛情深くありがたい存在ですね！協力してくれる人が側にいることは大きな力になります。若い頃はたくさん食べられるし食事を増やすことが苦痛でなければ量を食べられるに越したことが無いように思います。トレーニングをしているのでタンパク質が絶対的に少ないように思います。体重1kgに対して必要なタンパク質量は2〜3gです。例えばタンパク質を卵で計算した場合、質問者さんは1日に最低20個を毎日食べなくては



はなりません。必要な栄養を食事でも摂取しようとするのが驚くほどの量を食える必要があり、純粋なタンパク質以外に脂肪なども多く含まれていて食品でも悪いものも含まれています。そして食事を食べて消化吸収され代わって2〜3時間かかります。その間筋肉は枯渇状態に陥ります。余計なものを取り除いたものがプロテインです。ペプチド状のホエイプロテインなら30〜45分ほどで吸収される為、傷ついた筋肉に素早くアプローチしてくれます。トレーニング直後にすぐにプロテインを飲むのはそのためです。プロテインは元は乳製品や大豆などの食品で、不純物を取り除き吸収率を高めた栄養補助食品です。昔と違い今はサプリメントの内容も良く種類も豊富です。特にケンタイのサプリメントはその中でも良質で最高峰だと思っています。元はボディビルダーのために開発されたサプリメントの為、素材も厳選され乳タンパク由来で人工のものではありません。避けたいサプリメントとしては海外製や大量に入っている割に値段が安いものはやめましょう。

元気の源 クールエイジング Cool aging

90歳まで大会に出場していきたい!!

定年退職後に腰痛対策としてトレーニングを開始し、62歳でボディビル大会デビューを果たし、2022年には日本マスターズ選手権80歳以上級で優勝。2023年にも同階級を見事に連覇。82歳のボディビルダー笠原孝昭選手のご自宅へインタビューに伺いました。

文&写真: Kentai



笠原 孝昭 Takaki Kasahara

のバランスを考えて食事メニューを考えます。毎年、人間ドックを受けていますが、医者からはこの年齢でこんなに良い数値の人は見た事が無い!と言われるまでになりました。医者から太鼓判を頂きました!ボディビルに限りませんが筋トレをする、という事は食事に気を遣うキッカケになるのだと思います。筋トレの良さを多くの人に伝えたいですね。

Q:: 使用しているサプリメントを教えてください。

A:: マルチビタミン&ミネラルとパワーボディホエイプロテインを使用しています。

Kentaiさんは私の周りの多くのボディビルダーが使用しているし、成分も良いので長年愛用しています。あと私の極論ですが、何故人間はサプリメントだけで生きていける時代にならないのか? 食事をしなければならぬのか? というのが私の持論です。国産の安心なサプリメントでしたら今後、実現出来るのではないかと、思います。

Q:: 競技を続けてきて困難にぶつかったことはありましたか?

A:: 競技を62歳から20年間続けてきましたが最初の10年は一生懸命やり続けて来ましたから何もして

いない人よりは筋肉はついて来たという自覚はありました。しかし、大会に出場すると同じ世代の選手と比べるとまだまだ大きさでは勝てません。この頃までは人より重い重量を高回数でやらなければいけない、という考え方で頑張ってきました。

しかし、成長ホルモンが減少していく世代が若い人に筋肉が付くスピードに勝てる訳がありません。この差は何だろう? と思い、ある日からやり方を変えてみました。ボディビルは筋肉にいかにして刺激を与えられるか? が一番大事であり、重量は関係無い、と悟りました。

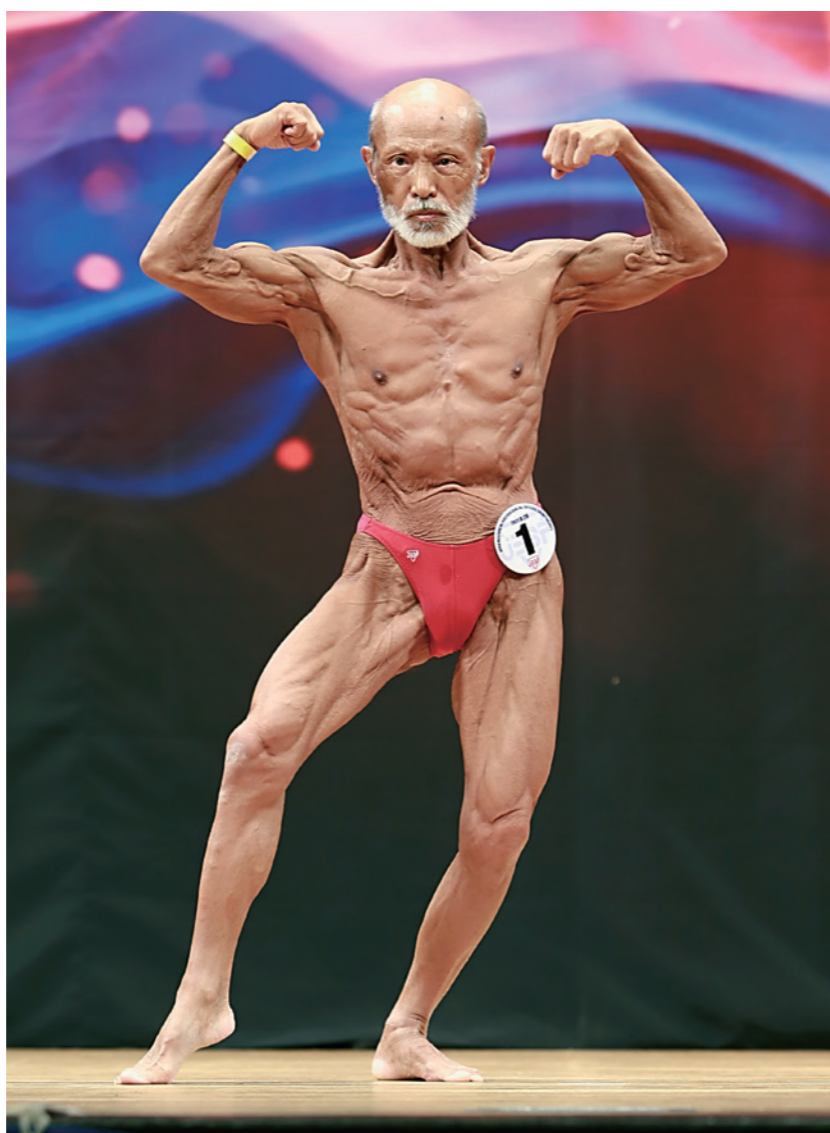
あと、私はカラダを大きくする為にたくさんのお食糧を食べるといふ行為が苦しくて苦手なものです。ボディビル大会というのはカラダを極限まで絞り、カットを出しているか、にバランスの良いカラダを見せるのが大事だと思うようになりました。トレーニングは重い重量を追うのではなく、カットを出すためのメニューに変更をしていきました。70歳を過ぎてからはダメ元で落とすところまで落としてみようかとやってみたのです。そうしたら順位が上がったのですよ。「これだ!」と思いました。軽い重量で追い込むトレーニングに完全に切り

Q:: スポーツ歴を教えてください。

A:: 特に競技スポーツ歴はありませんが、若い頃に流行ったボウリングやスキーはよく行きましたね。50代頃は10km走のマラソン大会にはよく出ていました。救護車が私のすぐ後ろを追いかけて来るようなレベルです。(笑) それぞれ特に競技者として行ってきたものではありませんがスポーツはやるのも観るのも好きでした。

Q:: 笠原選手がボディビルを始めたキッカケを教えてください。

A:: スバリ、腰痛対策です。会社員時代に毎年何回もギックリ腰を発症し、ついには動けなくなりました。50歳で重症化し、医者の診断結果は椎間板ヘルニアでした。医者からは数年かかるが、腰回りの筋肉を強化すると良い、と言われましてスポーツクラブに通い始めました。疑心暗鬼でしたが2、3ヶ月続けていたら腰の調子が良くなってきました。ところが仕事が忙しくなるやと残業が多くなり、トレーニング時間がなくなってしまい、腰痛が再発してしまいました。仕事が落ち着くとジムに行きはじめ、また腰痛が良くなる。50代はその繰り返しです。仕事が楽しく残業も率先してやる企業戦士でしたので結局、時間に余裕が出来たのは定年退職後でした。



替えました。それまでは日本マスターズ大会は7、8位をうろちよろしていたのですが一気に4位になることが出来たのです。それから勢いがつき3位そして2位に駆け上がり、ついに2022年にはボディビル界のレジェンドである金澤さんに勝ち、優勝することが出来ました!

Q:: 自力で困難な壁を打ち破る事に成功されたのはすごいです。今後

自分の時間をコントロールすることが出来たのでスポーツクラブに行く頻度も増え、カラダも健康になりました。更に欲が出て腕廻り、胸囲の目標値を決めて一生懸命トレーニングに打ち込みました。しかし、数字の目標設定がシックリ来なくて悩んでいました。そのうちトレーナーからカラダの良さを競う大会というものが存在する、と聞きまして興味を湧いたので。62歳のときでした。一度出てみようじゃないか! と出場を決意して1年足らずで群馬県大会に出場。実は出場する日までボディビル大会を観たことがありませんでした。発表会のつもりで出たのですが、あまり良い結果ではなかった。勝つつもりではなかったのですが理屈と気持ちは別で悔しくてたまりませんでした。その時の悔しさがバネとなり今でも続けられていると思います。5年後には群馬県大会マスターズ部門で優勝し、更に大きな大会挑戦していきたいです。

ました。しかし全国大会ともなれば上位選手と私は象とウサギですよ。(笑) しかし、コツコツと研鑽し2012年から日本マスターズへ初挑戦、ついに2022年日本マスターズ80歳以上級で優勝することが出来ました。

Q:: 食事・栄養面で気を付けている事はありますか?

A:: ボディビルを始める前は美味しいものをたくさん食べていました。栄養面は度外視でした。ボディビルを始めてからは栄養にこだわりました。たんぱく質は重要視しています。今は食べ物の味にはまったく関心がありません。三大栄養素の理想

の目標を教えてください。

A:: 幸いにも2023年2024年と日本マスターズ大会に優勝させていたので今年の目標は3連覇を目指します。そして数年先までの目標を最近考えました。それはボディビル界のレジェンドである広島の金澤利翼選手と85歳以上クラスでもう一度対戦するのが夢です。90歳まで大会に出場していきたいです。



[プロフィール]

笠原 孝昭 (かさはら たかあき)

1941年生まれ 82歳 群馬県出身
2022年2023年日本マスターズ80歳以上級優勝

「カラダを大きくする食事 身長を伸ばす食事」

身長を伸ばすタイミングと大切な食事について

たくさん食べているはずなのにチーム中でも一番小さい…
 みんな身長抜かしてしまって試合でも当たり負けしてしまう…
 少食・偏食で量を食べることが出来ない…
 料理が苦手だけど今伸び盛りだからなんとか頑張ってあげたい。
 1cmでも徹底的に伸ばしたい。
 そんなお悩みをお持ちの保護者の方、是非最後まで目を通してみてください。



身長を伸ばすチャンス逃さないために大切な食事のポイント！

みなさんこんにちは、管理栄養士の喜多みのりです。小学生～オリンピック選手やJAPANの選手たちまで様々な競技の選手たちの栄養サポートを行っております。本日は相談も多い身長UPについての話題です。

身長・体重を増やしたい。うちの子身体が細い、背が伸びないと悩んでいる選手や保護者の方は多いのではないのでしょうか。

身長って高校生で伸びるといいうイメージを持つ方もおられるのですが実際の『成長スパート』は女子で10～12歳、男子で12～14歳と意外と早くにやってくる。高校生になってからではできないことは少ないことがよくわかります。小学生のうち何ができるかが重要です。

成長スパートがやってくる、1年間に男子は約10～12cm、女子は約8cmも身長が伸びます。

こんなことで身長の伸びを自ら止めていませんか？
①成長ホルモンが分泌していない
 運動・睡眠・栄養様々な要素が絡み合って成長ホルモンの分泌がなされますが、本日は読んでくださっている方々

長男坊も筋トレおたくと なりました！

◆2024年春、大学を卒業した長男坊は、晴れて社会人デビューを果たすことになりました(ハチパチ)

◆おかげさまで第一志望のマスコミ業界に決まり、前途洋々のスタートとなりましたが、思い起こせば、大学入試では第一志望が叶わず、涙を飲んだ格好でしたが、見事捲土重来、リベンジしたばかりではなく、親の私を受け継ぐように筋トレにもハマっています。

◆中学時代に短距離走で県大会に出場するなどスポーツ好きだった下地もあったのでしょうか、今や週3回近所のジムに通うのが日課となり、先日は「ベンチプレス105キロ上がった」と喜んでいました。

◆いやあ、親子で共通の趣味ができた喜びをかみし



めています。筋トレの何が楽しいかって例えればベンチプレスなら努力すればきちんと数字に表れる「数値化」と、きちんとトレーニング後の栄養と休養をしっかりとれば確実に体つきも変わってくる「可視化」にあります。

◆湯上りに親子でポージングをしたりしているとカミさんはあきれかえりますが、とても微笑ましいものがあります。

◆そして何より、「トレーニングした日はとにかくぐっすり眠れるようになってきた」とのこと。やはりすべてのストレスと悩みは「睡眠不足」からなのでしょう。

◆こちらのコラムの原稿代は「プロテイン」であります。これも今後は二人でシェアするようになるはずですよ。筋トレ、万歳！



落語で資本論
 世知辛い資本主義社会のいなし方
 日本実業出版社 1,980円(税込)

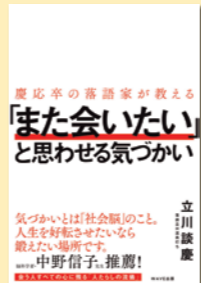
立川談慶

(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、
 立川談志に18番目の弟子として
 入門。
 ベンチプレス120kg

大好評発売中！



ビジネスエリートがなぜ身につけている
 教養としての落語
 サンマーク出版 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)



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)

は運動しているアスリートが多いかと思えます。オーバーワークや睡眠時間が短いことが原因となっている選手も多いので注意が必要です。十分な食事を確保するだけの時間がないほどスケジュールが過密な状態は要注意。また、国際睡眠財団の調査でも睡眠は小学生の場合最低9時間必要ということがわかっています。

②栄養不足

身長伸びる初期においてエネルギーの充足が特に大きく影響することがわかっています。成長期の選手は生きるのに必要なエネルギーに加えて身長・体重を増やすためにもエネルギーが使われていきます。さらにアスリートはトレーニングをする分エネルギーも必要になります。食べる量の不足以外にお菓子など中身の少ないカロリー。つまり食べる物の質が悪いと、まぐエネルギーは充足されません。

身長UPのために必要な栄養素

エネルギー源となる主食を必要量食べることは特に重要です。3食でまかなおうとせず、うまく補食も上手に活用しましょう。練習がない日でも補食をとることは意識をしてみてください。ご飯が進まないという選手は、肉類や果物も活用すると良いですね。そして1回の食事量で考えると、パンよりもご飯の方が糖質量が多いです。

身長UPのために改善したいポイント

体格が小さくチームの中でいつも弾き飛ばされていた選手が食事面を含め努力を積み重ね、半年で身長11cm、体重が10kg増え、6年生の大会でチームのエースとして大活躍、夢だった表彰台にのつたという選手もいます。高校生で諦めていた身長が1ヶ月で2.5cm伸びた選手も、なんとその選手は栄養不足が原因で身長が伸びていませんでした。小学5年生くらいから中学2年生くらいが一番伸びる成長スパートは後戻りできません。成長スパートを生かせるように毎日の食事を見直してみてください。

③体重が増えないどころか減ってしまったアスリート期間などOFFになると身長が伸びなくなる

という選手はすでに赤信号です。すぐに改善しましょう。またたくさん食べることで選手はたくさん食べることで以外の部分で体を大きくする鍵となることも多くあります。一人でも後悔する選手が減り、それぞれにとって最高の笑顔が咲く夏を迎えられるよう応援しております。

【きたみのプロフィール】

管理栄養士・公認スポーツ栄養士
 アスリート個別栄養サポート 代表
 東京・自由が丘に本店を構え小学生～オリンピック選手までラグビー、サッカー、野球、陸上、ゴルフ、バスケ、ボクシング、審美系競技など全国の選手たちの個別の栄養指導を行いパフォーマンスUPに導く。

背を高くしたい・身体を大きくしたい・バテにくい身体を作りたいアスリートのパフォーマンスUPのための考え方やコツを発信しています★
 YouTube : https://www.youtube.com/channel/UC-HXGNi0KeGs16kX_4pEMSw
 「アスリート栄養ちゃんねる」で検索



TEAM Kentai

— Kentaiと共に闘うアスリート達 —

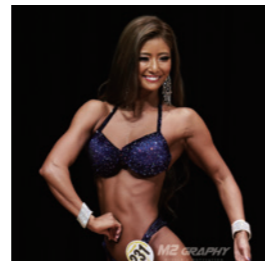
私たちKentaiは、真剣にカラダづくりに取り組むアスリートをサポートしています。
 食事調査などをもとに、サプリメントプログラムを提供し、アスリートのパフォーマンスアップに貢献。
 また、さまざまな競技から、アスリートの意見をフィードバックし、製品開発に反映させています。
 長年の活動に裏付けられたKentaiのサポート体制は、
 多くのアスリートから信頼をよせられています。

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。



ボディビルダー
 こうと こうじ
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
 たのえ まい こ
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



柔道
 はしもと そういち
橋本 壮市

パーク24
 73kg級 四段
 得意技は「橋本スペシャル」と称される変形の袖釣込腰、一本背負投。



アメリカンフットボール
 さとう としき
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
 たむら ゆう
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
 まつおか ちかし
松井 千士

ポジション:ウイング
 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。



陸上
 てらだ あすか
寺田 明日香

ジャパングリエイトグループ
 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。



総合格闘技
 さらみ
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
 かじむら ゆうすけ
梶村 祐介

ポジション:センター
 常にハードワークファイトする姿勢、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
 ながれ ゆたか
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。



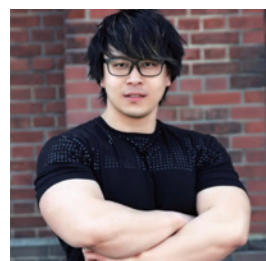
K-1 ファイター
 やまと てつや
大和 哲也

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。



総合格闘技
 たけだ こうし
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。



ベンチプレス
 はせがわ なおひろ
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スラー。



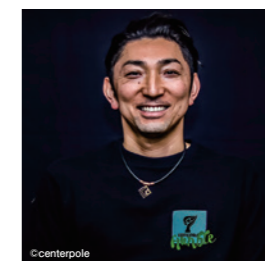
ラグビー
 むらた つよし
村田 毅

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。



パラ馬術
 いなば しょう
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
 かのの かずひこ
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。強靭な精神力とスティックさが武器。



バスケットボール
 しむら
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。



ラグビー
 くぼたすぴあーず船橋・東京ベイ

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE所属。チーム名のスピーアは英語で「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。

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

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



HIGH SPEC

ATHLETE SELECTION

BODY MAKE

SOY PROTEIN & AMINO

SUPPLEMENT

OTHERS



HMBチャージでカラダづくりを加速

パフォーマンススタブ HMB

パフォーマンススタブ 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	就寝前
		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

パフォーマンススタブ CREATINE

パフォーマンススタブ 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
	トレーニング 前/後	食事後
		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

プロテイン	摂取タイミング	摂取の目安
	トレーニング 後	朝食/間食
		就寝前
		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、たくさんの栄養が必要。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、すべての栄養がバランスよく摂取できる必要があります。

食事だけの摂取が難しくれば、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。

栄養成分値は16-17ページをご覧ください。▶

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	61g	¥270 (税込)	K8414(1ケース12袋入)4972174354293
ビタミンCクエン酸	72g	¥297 (税込)	K8411(1ケース12袋入)4972174353656
鉄飴	72g	¥297 (税込)	K8412(1ケース12袋入)4972174353663
ブドウ糖	72g	¥297 (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バイオニア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)



HIGH SPEC

ATHLETE SELECTION

BODY MAKE

SOY PROTEIN & AMINO

SUPPLEMENT

OTHERS

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(50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



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 レッガード

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。スクリュウ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
-----------	---------------------

栄養成分値は17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。

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

プロテイン	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	

ブレンタイプ 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指すカラダづくりをしっかりサポートします。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。

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

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

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・クレアチン	摂取タイミング		摂取の目安 1回25g
	トレーニング 前/後	就寝前	

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む。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



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・クレアチン	摂取タイミング		摂取の目安 1回10~20粒
	トレーニング 前/後	就寝前	

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粒あたり)
- ◆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

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

しなやかで強靱なカラダづくりを。

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+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)」やコンディショニングをサポートする「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 1日2~8粒
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)、有孢子性乳酸菌配合
- ◆タブレット ◆栄養機能食品(亜鉛)

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。



摂取タイミング		摂取の目安 1日15粒
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)

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 1日4粒
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)

ダメージから守る

OMEGA3 VITAMIN IN

オメガ3 ビタミンイン

体内では合成できない3種類のオメガ3脂肪酸とコンディショニングに重要な3種類のビタミンを配合しました。魚由来のEPA・DHAとアマニ由来のα-リノレン酸を採用。代謝サイクルが早く、栄養の必要量が多い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4粒
食事後		

120粒 ¥4,644 (税込) K4426(1ケース12袋入)4972174354158

- ◆3種のオメガ3脂肪酸(n-3系脂肪酸)と3種のコンディショニング系ビタミン配合(ビタミンC419mg、ビタミンD3.4μg、ビタミンE20.3mg、α-リノレン酸490mg(4粒当たり))
- ◆特殊なコーティングのタイムリリース型V.Cビーズを使用

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		

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)

栄養成分値は17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。

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
	830g	¥5,940 (税込)	K0247(1ケース 6袋入)4972174354196
	350g	¥2,916 (税込)	K0144(1ケース12袋入)4972174353243
バナナラテ 風味	830g	¥5,940 (税込)	K0248(1ケース 6袋入)4972174354202
	350g	¥2,916 (税込)	K0145(1ケース12袋入)4972174353274
	2.3kg	¥15,012 (税込)	K0346(1ケース 2袋入)4972174353328
ストロベリー 風味	830g	¥5,940 (税込)	K0249(1ケース 6袋入)4972174354219
	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 【増量】	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と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。

**プラスで
増量サポート**

ビッグイーターW
▶P11

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

**プラスで
減量サポート**

ウェイトダウンファイア
▶P11

甘さ控えめ ココア風味	880g	¥5,076 (税込)	K1244(1ケース 6袋入)4972174354172
	350g	¥2,592 (税込)	K1140(1ケース12袋入)4972174352673
甘さ控えめ バナナ風味	880g	¥5,076 (税込)	K1245(1ケース 6袋入)4972174354189
	350g	¥2,592 (税込)	K1141(1ケース12袋入)4972174353168

- ◆ 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。



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。

プロテイン 【減量】	摂取タイミング			摂取の目安 1回 10~20粒
	トレーニング後	間食/食事前	就寝前	

甘さ控えめココア風味	850粒	¥5,940 (税込)	K1403(1ケース12個入)4972174354301
------------	------	-------------	------------------------------

- ◆ 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・ 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			

グレープフルーツ風味	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 トレーニング 前	摂取の目安 1回 7.5g
--------------------	---------------------	------------------

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 (税込) K5503(1ケース10個入)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



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回 8g
--------------------	-----------------------	----------------

グレープフルーツ風味	180g ¥5,940 (税込) K5108(1ケース10個入)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



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。

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

ココア風味	65g ¥583 (税込) K3506(1ボール 10包入) 4972174353359
-------	--

- ◆ホエイ&カゼイン(乳たんぱく)によるタイムリリースプロテイン
- ◆グルタミン、アルギニン、クレアチン、乳酸菌、ビタミン11種、ミネラル(カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛)配合



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 トレーニング 後 就寝前	摂取の目安 1回 7g
--------------------	-------------------------	----------------

オレンジ風味	175g ¥4,536 (税込) K5115(1ケース10個入)4972174354066
--------	---

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.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



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 トレーニング 前/後 食事後	摂取の目安 1回 6g
--------------------	---------------------------	----------------

パイナップル風味	180g ¥6,048 (税込) K6103(1ケース10個入)4972174354042
----------	---

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-Alkalyne)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てみました。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-Alkalyne」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)



NO(一酸化窒素)
Boost プレワークアウトサプリ
PUMP UP
パンパアップ

本品はNO産生を促すシトルリン、ランベップを配合。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 トレーニング 前	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
------	--

- ◆パンパを促し、持続させるシトルリン、ランベップ配合
- ◆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。▶

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%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 1回 20g
-------	----------------------------	-----------------

ブレンドタイプ	3kg ¥18,144 (税込) 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 84%(無水物換算値)
- ◆BCAA534g(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

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 20g
-------	----------------------------	-----------------

ブレンドタイプ	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)

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回 5g
--------------------	-------------------------	----------------

ブレンドタイプ	300g ¥6,804 (税込) 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%
- ◆ブレンドタイプ



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費されるアミノ酸、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 就寝前	摂取の目安 1回 5g
--------------------	-------------------------	----------------

ブレンドタイプ	300g ¥4,536 (税込) K5112(1ケース12袋入)4972174353397
---------	---

- ◆グルタミン100%
- ◆ブレンドタイプ



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 食事後	摂取の目安 1回 5g
--------------------	---------------------------	----------------

ブレンドタイプ	300g ¥3,564 (税込) K5113(1ケース12袋入)4972174353403
---------	---

- ◆クレアチンモノハイドレート100%
- ◆ブレンドタイプ

栄養成分値は16-17ページをご覧ください。▶

限界に挑むアスリートへ

新たな領域へ。

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 1回 25g
	トレーニング後	間食	就寝前	
プレーンタイプ	700g	¥9,612 (税込)	K0229(1ケース 6袋入)4972174354097	

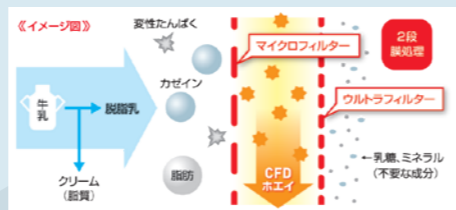
CFD製法により精製された、過去最高レベルのたんぱく含有量、低脂質なホエイたんぱくを使用し、さらにバルクアップのシグナルであるロイシンを高い割合で含有しています。更なる筋力アップを目指すアスリートにおすすめのホエイプロテインです。

◆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℃



BIOACTIVE WHEY PROTEIN

バイオアクティブホエイプロテイン

プロテイン	摂取タイミング			摂取の目安 1回 25g
	トレーニング後	間食	就寝前	
ナチュラルテイストタイプ(プレーン)	700g	¥7,128 (税込)	K0252(1ケース 6袋入)4972174354288	

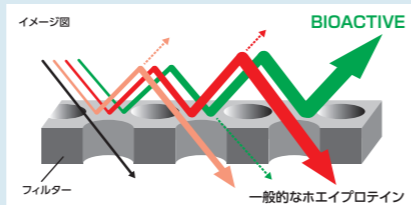
特殊製法VPF(Variable Pressure Filtration【変圧ろ過膜】)により精製されたホエイプロテインのみ使用。ホエイプロテイン由来ホスファチジルセリン(PS)490mg、ホスファチジルコリン(PC)1,040mgを含有、更に「オリーブ果実マスリン酸」を配合、オルニチン、運動で失われやすいビタミン11種をプラス。限界を打ち破り変化するアスリートの回復サイクルをサポートします。

◆ホエイプロテイン由来ホスファチジルセリン(PS)490mg、ホスファチジルコリン(PC)1,040mg(製品100g当たり)
◆オリーブ果実マスリン酸21mg(製品100g当たり)
◆オルニチン4.2g(製品100g当たり)
◆ビタミン11種・ミネラル(Ca・鉄)



バイオアクティブホエイプロテインとは?

VPF製法は、過度な圧力をフィルターにかけることで一般的な精製方法で取り除かれてしまう牛乳由来の有用成分が残存するホエイプロテインの精製法です。リン脂質のホスファチジルセリン(PS)やホスファチジルコリン(PC)をはじめ、激しいトレーニングに重要な成分が含まれます。ホエイプロテイン+αの成分で、トレーニング後のボディをしっかりメンテナンスし、繰り返されるダメージからアスリートを守ります。



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 1回 25g
	トレーニング後	間食	就寝前	
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、筋肉を回復に導くグルタミンをプラス。ホエイたんぱくのウイッ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)

プレーンタイプ



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)

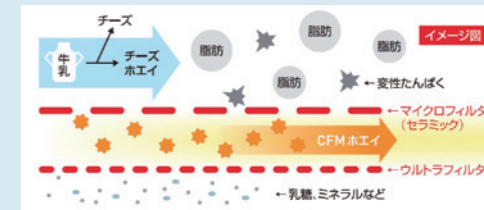
プロテイン	摂取タイミング			摂取の目安 1回 25g
	トレーニング後	間食	就寝前	
チョコレート風味	700g	¥8,640 (税込)	K0221(1ケース 6袋入)4972174352871	
ストロベリー風味	700g	¥8,640 (税込)	K0222(1ケース 6袋入)4972174352888	
アップル風味	700g	¥8,640 (税込)	K0223(1ケース 6袋入)4972174352895	

◆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。



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%

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 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)

栄養成分値は16ページをご覧ください。▶

