

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

2025年5月 [春・夏号] | Spring・Summer 2025 | vol. 242

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

カラダを大きくする食事  
身長を伸ばす食事 喜多みのり



野球

オリックス・バファローズ

# 山下 舜平大

Shunpeita Yamashita



# 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

2025 SPRING・SUMMER

## 大きな身体づくりはまず食事から タイミングと量を見極めて サプリメント・プロテインをプラス!



©ORIX Buffaloes

山食へられる事も、体づくりの大切な一つですね。そうした大きな身体作りを目指す、成長期の若い選手へのアドバイスはありますか。

Y..そうですね。量を食へられるに越したことはありませんし、それは個々の才能になってしまつたかもしれませんが、ただもちろん、多くの量を食へられないという人もいますので、やはり何をどのようなタイミングで摂るのかを、まずは自身で考えることが一番大事かなと思います。

Q..普段のウェイトトレーニングについて教えてください。

Y..私はシーズン中でも関係なくしっかりと重いものも扱います。時間を掛けてやるので、結構しっかりと筋肉を張らせる位までやりますね。

Q..kentaiサプリメントで愛用している製品について教えてください。

Y..ほとんど全て使用しているのですが、プロテインよりも、主にアミノ酸系の方が毎日使用しています。EAAプラスHMB、クレアチンALK、グルタミンZMAは毎日ルーティーンとして飲んでいきます。BCAAシトルリン+は練習やトレーニングがある日に飲みます。

Q..プロテインはどのタイミングで摂っていますか。

Y..たんぱく質は、基本的に出来るだけ食事から摂るようになっています。



チャレンジャーインタビュー  
**勝利への挑戦**  
vol.147

# 【野球】オリックス・バファローズ 山下舜平大

### PROFILE

山下舜平大 (やました しゅんぺいた)  
2002年7月16日生まれ  
福岡県出身 22才 右投げ右打ち

©ORIX Buffaloes

しかし試合があると中々それが難しい時があるので、その際にプロテインで補っています。その他では寝る前や、間食として摂ったりすることもありますが、プロテインの中では、プロテインシェイクがすごく美味しく、ご褒美感覚で飲むこともあります。粉末タイプではCFMのチョコレート風味やアップル風味などが、フレーバーが良く美味しく飲みやすいです。体重増量の面では、カーボや果糖も入っているということで、ウェイトゲインも使用してみたいですね。

Q..最後に、ファンの皆さんへのメッセージと、今シーズンの山下選手の目標を教えてください。

Y..この度アンバサダー契約をしましたが、オリックス・バファローズの山下舜平大です。実は自身とkentaiとの出会いは小学校5年生のころに遡ります。当時日ハム時代の大谷翔平選手が、今は廃盤となつてしまつたkentaiのビックシエイカーを使用していたのに憧れ、当時の私は探しまわつたものです。そんな思い出のあるkentaいさんと契約する運びとなりました。シーズン中のkentai商品の力も借りて、身体のコンディショニングを整え、怪我をせずに、ルーティーンをしっかり守り結果を出していくのが1年の目標です。ご声援のほどよろしくお願い致します!

Q..山下舜平大選手が野球を始めたきっかけを教えてください。

山下舜平大選手(以下Y)..始めたきっかけは、ずっと福岡という野球がかなり盛んな場所です。また、ダルビッシュ選手などが日本の代表的な投手として活躍されていて、それに刺激を受けて野球を始めました。

Q..試合前のルーティーンや、日々続けている事などはありますか。

Y..先発なので一週間に1回ピッチング、試合があるので、投げ終わつたらすぐさま次の試合に向けての準備が始まります。次の試合に向けて、リカバリーしながらパフォーマンスを上げていくには、食事を摂るタイミングや量はもちろんの事、トレーニングの質もコントロールしながら、その日に応じて臨機応変に行うのが、自分のルーティーンですね。

Q..今のお話の中にもあるように、食事を教えていただけますか。

Y..一番気にしていることは、とにかく、食べるものとタイミングと量。この3つはやはり大事だと思うので、そのバランスや摂るタイミングをかなり意識しています。どうしても

も野球の試合は2〜3時間は掛かるので、確実に食事を作って食へられる状況でも、身体のためには、食へないといけない、摂らないといけないのか。シーズン中は油断するとすぐに体重が減つてしまつた体質なので、そうした時に、サプリメントやプロテインにもどうこだわっていくかが、かなり大切だと思っています。

Q..山下選手は身長・体重ともに身体が大きな選手ですが、一番大きく成長した時期はいつ頃ですか。

Y..身長に関しては、もう小学生から高校にかけてずっと伸びていました。更にはプロに入ってからすぐの1、2年目でもまだ身長が伸びていました。体重に関しては、高校の時にかなり増量しましたね。ただ野球のパフォーマンスを上げるためには、体重をまだまだ付けたいといけないと思います。

Q..高校の時にかなり増量との事ですが、どの位食へられましたか。

Y..かなり食へていました。白米だけで言えば、1日10合位は食へていたかなと思います。

Q..それは凄いですね。そのように沢

### SUPPLEMENT



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  
《VOL.3》

[ 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



をしていた頃に専門誌で昼寝を推奨していましたが、2度寝をした後のような疲労感が逆に疲れてしまいお勧めしません。

**Q：今も昔も筋トレ好きというお気持ちに変わりはないですか？合戸さんでもやめたという事があるのでしょうか？**  
(大阪府 会社員 ケンセイブログ 25歳)

**合戸**：今現在も筋トレ一筋の私ですが、当然やめたいと思ったことは何度もあります。大抵の場合私が思う瞬間は思い通りにトレーニングができないう時でしょうか。仕事でトレーニングが空いたり、体調を崩してトレーニングサイクルが狂ってしまうと自分の決めたルーティンを最後までこなせるのかと自問自答して苦しいです。高重量のMAXトレーニングをしてるのでサイクルが乱れると途端に前は挙がったはずの重さが上がらなくなり、怪我をしてもさらに燃えてやる気になる私が過去に一番辛かったのは胸部出口症候群でベンチプレスの重さが一気に挙がらなくなり、それまでできていたことができなくなった時です。強制的に高重量が扱えない体験は本当に地獄でした。あと若い時と比べて休みすぎると怪我をしやすくなります。長年酷使してきた関節はボロボロ状態。毎回脚や背中のトレーニングはテーピングを何枚も貼り付けて、いつ腱が切れてもおかしくない状態です。でもトレーニングが辛くてやめたいと思ったことはありません。トレーニングがキツイのは当たり前なので、とにかく決

めたレストを守り、決めた内容を最後まで気持ちよくこなした日はこの上ない充実感で1日中幸せです。歳をとりそんな奇跡のような日はほとんどありませんが、それでも私はトレーニングをやり続ける方を選びます。

**Q：私は、現在トレーニングをはじめて4年ほど経っていますが、なかなか大きな身体の変化を感じることはできません。合戸さんは、日々のトレーニングをどの様な気持ちで行っているのでしょうか。合戸さんのモチベーションは何ですか？**  
(埼玉県 会社員 菊地将城 31才)

**合戸**：何年もトレーニングしているのになんか自分ではなかなか筋肉がつかないんだろう、と悩む人は大勢います。もれなく私もそのうちのひとりでした。トレーニングを始めて何年か経ち、多少の変化はあったものの雑誌に載っているような人みたいな身体にはならず、いつも憧れて雑誌を見ていました。身体の変化を感じないということですが、推測できることとして何点かあげられます。

1. トレーニング頻度が少ない。
2. 正しいフォームでトレーニングできていない。
3. 使用重量を増やしていない。
4. 食事やサプリメントの絶対必要量が少ない。
5. 筋肉が付きづらい体質や遺伝的要因。

筋肉は自分が望むほど簡単につきません。素質のある一部の人以外のほとんどの人はナチュラルである以上長期間をかけて努力をしなければなりません。憧れの人と同じトレーニングを真似しても生まれ持った骨格が違えばその人と同じ身体になることは難しいです。それでも工夫しながら継続してトレーニングをやり続けることで少しずつでも確実に身体は変化します。私は重さに挑戦するトレーニングが好きです。重さ＝筋肥大と考えています。今日はこの重さが上がったから今度は少し重くして挑戦しようという日々の積み重ねがモチベーションになります。どうすればもっと身体が良くなるか考えたり自分なりに研究しながらトレーニングすることも好きです。この年齢になってもさらに良くなるにはどうすれば良いのかと常に向上心を持つこともモチベーションになっています。

**Q：カラダのケアで日々行っていることがあれば教えてください。**  
(東京都 会社員 多田哲)

**合戸**：ケアとして行っているのはありませんが、トレーニング前後に骨の矯正をしています。骨がズレた状態のままハードなトレーニングを行うと怪我のリスクが高まるためです。若い頃に強烈な腰の痛みでトレーニングはおろか、日常生活もままならない状態になりました。1ヶ月以上寝たきりになり選手生命も諦めかけました。その時に腕の良い接骨院で骨矯正を受けて嘘



**Q：Kentaiの商品で合戸さんが一番お薦めする商品を教えてください。ぜひ私も使ってみたいです。**  
(東京都 会社員 ボディビルダー 三井一訓)

**合戸**：私のお薦め商品ですが、私はKentai商品のほとんどを愛用しています。その中でも365日必ず決まってるのはCFM、CFDホエイプロテインです。このプロテインは価格は高価ですがそれに見合った内容です。吸収のスピードに加えて吸収率の良さ、回復力など筋肥大に最高峰だと思います。創業時のコンセプトがボディビルダーやプロ選手などニッチ分野に攻めたサプリメントを提供したいというこだわりがあり、他社の大手メーカーがこのクオリティでプロテインを作るとなるとこの価格では無理ではないかと思えます。先々を考えるとコストの良いサプリメントを選択するのは仕方ないことかもしれません。3kg1万円や海外製なら5kg1万円で売られていますが、質より量であることは間違いないです。

のように痛みがなくなりました。そこから少しでも違和感があると妻に調整してもらいながら今に至ります。この年齢までハードにトレーニングができていたのはこのお陰だと思っています。

他には月に2〜3回ほどサウナでおもいっきり汗を出すようにしています。特に冬場はトレーニングをしても汗をかかずに代謝も落ちるので体調が悪くなります。定期的にサウナで汗をかくことで蓄積した疲労が取れてリフレッシュしています。減量中のサウナと違って気持ちいいと感じる汗のかき方に留めます。私の場合はトレーニングをハードに追い込むので筋肉はあまり触りません。筋肉のダメージが大きいので刺激をかけるって怪我をしてしまうからです。それに私の筋肉は柔らかいと言われます。これは高重量トレーニングでありながら、強烈なストレッチをかけて最大限の伸展を意識したネガティブトレーニングを取り入れているためです。トレーニングがストレッチになっていくのです。ハードなトレーニングで筋肉が痛んでいる状態なのでとにかく安静にすることが一番のケアですね。

**Q：ダブルスプリットで気を付けること。合戸時間に行った方がいいことがあれば知りたいです。**  
(東京都 鳥取孝次 整体師 パーソナルトレーナー)

**合戸**：体力的に長くトレーニングができない人やトレーニング時間に制限がある人、あるいは分けることで高重量を扱えるという利点があるのがダブルスプリットです。気をつけることとしての質問ですが私の場合は特に意識したことはありませんでした。しいて言うなら怪我のリスクが多いと思います。種目をこなしていくと後半は疲労して重さが上がらなくなつてきます。種目数を分割して重さを扱うため筋肉への刺激も増す分、関節や腱への負担は増します。ギアやサポーターで保護することで怪我のリスクを減らすことができます。痛みもなく調子が良いとギアをつける理由もなく面倒ですが、長い目で見るとしっかりサポートしながらトレーニングした方がいいでしょう。ダブルスプリット(私の場合はダブルトレーニングをしていましたが)

# 元気の源 クールエイジング Cool aging

## 去年の自分を超える! 考えるだけでワクワクします!!

埼玉県東松山市のB.T.S.Lフィットネス  
福田将志オーナーより、  
パワーリフター、ベンチプレスラーとして活躍されている  
全盲男性の会員の方をご紹介したいとの事で  
インタビューにお伺いしました。

文&写真: Kentai

「年齢への挑戦」チャレンジインタビュー  
パワーリフター／ベンチプレスラー

# 宮城 正

Tadashi Miyagi



【プロフィール】

**宮城 正** (みやぎ ただし)

1961年4月25日生まれ  
埼玉県秩父市出身 64才

大会成績  
2024年世界マスターズベンチプレス大会  
(イクイップ) 93kg級 4位 記録145kg  
2024埼玉県パワーリフティング大会  
マスターズ3 93kg級 優勝 記録370kg

ベスト記録 (2025年2月1日現在)  
ノーギアスクワット 100kg  
ノーギアベンチプレス 120kg  
ノーギアデッドリフト 130kg  
フルギアベンチプレス 93kg級 150kg

**Q:** パワーリフティング競技を始めたきっかけは?  
**M:** 娘が地元(埼玉県比企郡)を紹介するサイトを作っていました。またまこのジムを知り取材をさせていただくことになり、とても良いジムだったようで、家内と娘が「お父さんにピッタリのジムみつけた!」このジムに通ったらいいよ!と勧められました。  
そして一度、お邪魔して福田先生の指導を受けたところとても親切にしてください、良かったので通うようになったのです。そして現在に至ります。  
**Q:** 今までスポーツ経験はありますか?  
**M:** マラソンやクロスカントリースキーをやってきましたが、パワー系のスポーツは初めてです。大会にも出場したこともありま

**A:** 去年、ベンチプレスの世界大会に出場させていただきました。とても楽しい経験でした。最近ではパワーリフティングもご指導していただけるようになり、大会にも出場させていただいています。今後の目標はパワーリフティング競技で全日本大会、そして世界大会に出場することです。また楽しみが増えました。  
**Q:** 最後にベンチプレス、パワーリフティング競技に興味のある方、これから始めたい、という方にメッセージをお願いします。  
**A:** 私は視覚障害を持っていますのですが、障害をご理解の上でのジムで練習させていただいています。  
福田先生、奥さま、ジムの皆さんはとても暖かく向かい入れてくださいました。  
練習はともにも楽しく充実した日々を送っています。  
私でも出来る事なのでぜひ、皆さんも一緒にやりましょう!  
一人でも多くの方にベンチプレスとパワーリフティング競技の魅力を楽しんでくださればいいな、と願っています。一緒に出来る日を楽しみにしています。  
あと、最後にこの素晴らしい競技に出会ったおかげで充実した日々を送っています。



### パワーリフティング競技は 誰でも出来ます! 皆さん一緒に楽しみましょう!!

**Q:** カラダづくりの秘訣やコンディショニングに気を付けている事ありますか?  
**M:** バランスのよい食事を摂る事や睡眠、プロテインやサプリメントの摂取方法などを福田先生に教えて頂きました。以前は激しい有酸素系の運動を行っていましたが、パワー系の種目に転向してからは週に数回程度、定期的にジョギング、ウォーキングをしてカラダのバランスを整えるようにしています。  
**Q:** 今後の目標についてお聞かせください。

**B.T.S.L FITNESS**  
〒355-0047  
埼玉県東松山市高坂889-4-1F  
(高坂駅東口より徒歩3分)  
お問い合わせ 0493-59-9867  
オーナー 福田将志

BTSLとは?  
・BODY 体を鍛える  
・TECHNIQUE 技を高める  
・SPIRITS 心を強くする  
・LINE 進み続ける

**あなたのサポートを  
全力でさせていただきます。**



いつもご指導くださる福田先生、会員の皆様のサポートがなければこそです。皆様に感謝しております。  
**Q:** ありがとうございます。今後のご活躍を楽しみにしております。

**M:** 今まで行ってきたマラソン大会では常に人と競い、人と比べて今の自分は何のレベルにいるのか常に気にしていました。しかしパワーリフティング競技は去年の自分と今の自分を冷静に比較して、どうしたら去年の自分を超えられるか? 一生懸命考えることが出来るのが魅力ですね。考えただけでワクワクしています。  
**Q:** 相手ではなく、自分との戦いに魅力があるんですね。

「身長を伸ばしたい、筋肉をもっと増やす食事」

# 身長を伸ばすタイミングと大切な食事について

「ジュニアアスリートのパパママ必見」

たくさん食べているはずなのに結果がでない...

みんなに身長抜かされてしまい試合でも当たり負けしてしまう...

なかなか体重も増えず筋肉も増えていかない...

1cmでも徹底的に身長を伸ばしたい。

そんなお悩みをお持ちの保護者の方は是非最後まで目を通してみてください。



## 春夏に注意したい身長UPそして筋力UPのための食事のポイント

みなさんこんにちは、管理栄養士のきたみのりです。

普段は小学生〜オリンピック選手や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。

前回のコラム「身長UPの栄養学」についてふれたところ大変「好評をいただきました。ありがとうございます。」

本日は「身長UPだけでなく筋肉も増やしたいのですがなかなか結果がでません...」そんなお悩み相談についてです。

身長・体重を増やしてパフォーマンスアップを目指したい！

うちの子身体が低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。

身長が伸びる『成長スパート』は女子で10〜12歳、男子で12〜14歳。成長スパートがやってくると、1年間に男子は約10〜12cm、女子は約8cmも身長が伸びるという話を以前のコラムでお伝えしました。

また選手たちの中にも、身長や体格が良くなったことでレギュラーに選ばれました。セレクトに合格しました。選抜の基準を突破しました。進路



内定しました！と身長が有利に働く競技は多いですね。

**練習いっ前に補食食べている？**

練習後にプロテインやおにぎりを摂り、回復に努める選手は増えてきました。練習前については、何も食べないジュニアが多いのです。

練習前に何も食べないまま練習をしようとする、エネルギー不足により、筋肉も分解されてしまいます。運動にエネルギーも取られるため、身長を伸ばすためのエネルギーが確保できない状態が続いてしまいます。また、エネルギー不足の状態では集中力が落ちて力が入らなったり、パフォーマンス低下に繋がるだけでなく、低血糖になっ

てしまうためまいや吐き気の症状が出る恐れもあるので注意が必要です。トレーニングに励むだけでは筋肉はなかなか増えません。

おにぎりなど特にエネルギーのもととなる糖質源を確保しましょう。準備が難しい場合はバナナやりんごなど糖質の多い果物や100%果汁のジュースなどを活用しても良いですね。成長スパートのきている選手たちにとって3食のみでは必要な食事に限界があることが多いです。練習前後は重要な栄養確保のチャンス。練習に行く前も必ずそれぞれにとって必要な栄養補給を行います。それぞれに必要な量は大きく変わりますが、練習前のタイミングでおにぎり1つ〜3つくらい食べている選手が多いかと思

います。

選手たちにとっては身長だけでなく大きくなれば良いわけではなく、競技パフォーマンスがより良くなるために筋肉量もUPし、体格もよくなっていく選手が多いかと思

毎日積み重ねている努力が無駄にならないよう、効率的に食事も活用していきますよ。

成長スパートは後戻りはできません。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よう応援しております。

### 【きたみのりプロフィール】

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](https://www.youtube.com/channel/UC-HXGNi0KeGs16kX_4pEMSw)  
「アスリート栄養ちゃんねる」で検索



◆ 2024年12月11日、27冊目の本となる「狂気の気づかい」(東洋経済新報社)を上梓しました！

◆ この本は、東洋経済の超優秀な編集者Kさんからの「宿題」に応えるような格好で書き連ねて書き終えたものです。

◆ 最初は「一流ホテルマンの気づかい本」を参考書籍として読み続けていったのですが、どうも自分にはしっくりきませんでした。一流ホテルマンの気遣いとは、要するに「お金持ちも物分かりのいいお客さん」対象です(無論例外もありましょうが)。対して立川談志とは「超絶なお金持ちで超絶に面倒くさい人」であります。むしろ一流ホテルマンとは極北なのが弟子という立場だったので。

◆ まして弟子として立派な気遣いなんかできないドン臭い若者こそがかつての私でした。「大卒、一部上場企業勤務」という肩書きからさぞスマートに物事を処理する新弟子が入ってきたと思いきや、師匠宅の冷凍庫の中身を全て腐らせるなど信じられないボンヘッドを繰り返す救いようのないやからかしをするバカだったのです。

◆ 期待はリバースすると失望のみならず怒りに転じるものです。その矛先は罵倒となっ

### 新刊好評発売中!



狂気の気づかい  
伝説の落語家・立川談志に最も怒られた弟子が教わった大切なこと  
東洋経済新報社 1,760円(税込)

てかつての私を毎日執拗に襲い続けることになりました。

◆ いままでこそ「パワハラ」という言葉にすることが出来ましたが、30年以上前にはそんな概念すらありません。罵詈雑言を「談志からの教えた」と、読み替えて耐え抜くしかありませんでした。

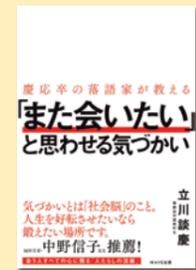
◆ でも、でもです。耐え続けた結果そんな忘れたいほどの堆積物こそが今の自分の地下資源になっていました。恨みつらみを書いていたつもりがいつの間にか感謝状になっていたのです。

◆ 笑えて泣ける面白い本になりました。振り返ってみると、談志からの小言をエキスとしてきたからこそこのコロナ禍も作家としてのぐことが出来ました。そうなんです、談志の小言は筋トレでいう「負荷」そのものだったのです。

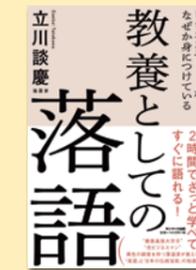
◆ 一家に一冊、ぜひぜひお読みください。



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)

大好評発売中!

### 立川談慶

(たてかわ・たんけい)  
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

# 27冊目の本を書きました!

## 談慶の読んで筋肉回復期



# 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**  
ごとう 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。



**野球**  
もりした しょうた  
**森下 翔太**

**阪神タイガース**  
ポジション:外野手  
2024年チームトップの16本のホームランを叩き出し、さらにはWBSC世界野球プレミア12のメンバーに選出され、全試合で4番バッターを務める。打線を牽引する若虎に、日本のみならず世界が注目。



**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。  
パリオリンピック男子73kg級銅メダル。



**アメリカンフットボール**  
さとう としき  
**佐藤 敏基**

**エドモントン・エルクス**  
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。



**野球**  
やました しんぺい  
**山下 舜平大**

**オリックス・バファローズ**  
ポジション:投手  
2020年プロ野球ドラフト会議で、オリックス・バファローズより1位指名を受ける。23年度には最優秀新人賞を獲得。24年には自己最速161キロを叩き出した期待のエース。



**ベンチプレス**  
せがわ なおき  
**長谷川 直輝**

ベスト記録105kg級 ノーギア235kg、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。2022年ベンチプレス世界大会 105kg級優勝。



**陸上**  
てらだ あすか  
**寺田 明日香**

**ジャパンクワイエットグループ**  
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**

**整体西北**  
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。初代女子アトム級 クイーンズ オブ バンクラスト。



**ラグビー**  
かじわら 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**  
なぐれ 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。



**ラグビー**  
まつい ちあき  
**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。



**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。パリパラリンピック8位入賞。



**パラサイクリング**  
かんの 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**  
しむや  
**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	¥394 (税込)	K7109(1ケース24本入)4972174353410
カフェオレ風味	200ml	¥394 (税込)	K7111(1ケース24本入)4972174353861

1本でたんぱく質20g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)
- ◆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

## パフォーマンスタブ HMB

パフォーマンスタブ HMB

ベプチド・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

## パフォーマンスタブ CREATINE

パフォーマンスタブ クレアチン

ベプチド・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)4972174354295
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

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!

ATHLETE SELECTION

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	¥550 (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16-17ページをご覧ください。▶

BODY MAKE

SOY PROTEIN & AMINO

SUPPLEMENT

OTHERS

# 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。高たんぱく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

栄養成分値は16-17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豚軟骨抽出物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

## BIG EATER 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16-17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2025年5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 28g
	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。

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
ストロベリー 風味	2.3kg	¥15,012 (税込)	K0346(1ケース 2袋入)4972174353328
	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。



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16-17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締め、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

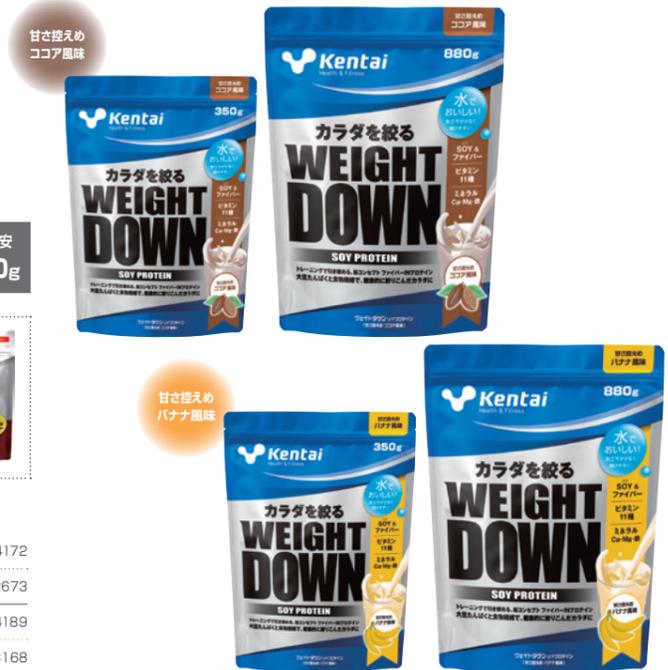
プロテイン 【減量】	摂取タイミング			摂取の目安 1回 20g
	トレーニング 後	間食 / 食事前	就寝前	

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。



- ◆ 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	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



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袋入)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

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			

グレーフルーツ風味	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。

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フルーツ風味です。

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



### さあ、理想のカラダをセレクション

アスリートの目的にあわせて最適なカラダづくり。競技・ポジションで選ぶ「アスリートセレクション」

筋肉でカラダを大きくしたい、カラダを絞り競技パフォーマンスを上げたい、アスリート達を目指すカラダづくりは様々。本格的なプロテインをもっと分かりやすく、目的にあわせて選びやすく、しかもおいしいから続けやすい...それが「アスリートセレクション」。目的別に4ラインをご用意。—— さあ、理想のカラダへ。

栄養成分値は16-17ページをご覧ください。▶



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 ¥626 (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**  
パンプアップ

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
------	--

- ◆パンプを促し、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16-17ページをご覧ください。▶

## 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
---------	---

- ◆クレアチンモノヒドレート100%
- ◆ブレンドタイプ

## 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 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
---------	--

植物由来の大豆たんぱくを使用。大豆たんぱくには9種の必須アミノ酸がすべて含まれています。アスリートにとってたんぱく質は、カラダづくりの基本となる最重要栄養素。良質なソイプロテインを大量に摂取する方にお勧めです。また、たんぱく質の利用に大切なビタミンやミネラルを配合しました。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。

- ◆大容量2.7kg入りで、毎日大量に飲むヘビーユーザー向け
- ◆たんぱく質含有率 88%(無水物換算値)
- ◆ビタミン11種・ミネラル(カルシウム、鉄)



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	¥10,044 (税込)	K0229(1ケース 6袋入)4972174354097	

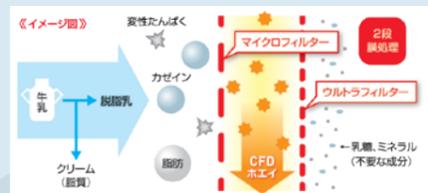
CFD製法により精製された、過去最高レベルのたんぱく含有量、低脂質なホエイたんぱくを使用し、さらにバルクアップのシグナルであるロイシンを高い割合で含有しています。更なる筋力アップを目指すアスリートにおすすめのホエイプロテインです。

◆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	

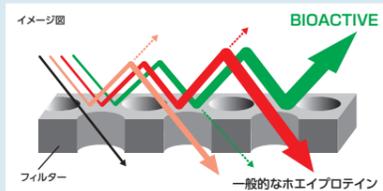
特殊製法VPF(Variable Pressure Filtration【変圧ろ過膜】)により精製されたホエイプロテインのみ使用。ホエイプロテイン由来ホスファチジルセリン(PS)490mg、ホスファチジルコリン(PC)1,040mgを含有、更に「オリーブ果実マスリン酸」を配合、オルニチン、運動で失われやすいビタミン11種をプラス。限界を打ち破り変化するアスリートの回復サイクルをサポートします。

◆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16-17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	¥10,044 (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、ビタミン11種・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)



## 100%CFM®

### WHEY PROTEIN GLUTAMINE+ SUPER DELICIOUS

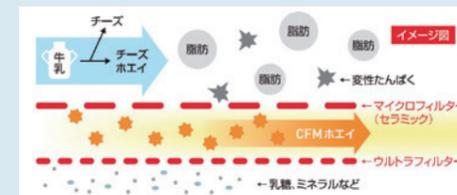
100%CFM ホエイプロテイン グルタミンプラス (スーパーデリシャス)

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	¥9,504 (税込)	K0221(1ケース 6袋入)4972174352871	
アップル風味	700g	¥9,504 (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/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%/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	就寝前	
オレンジ風味	550g	¥8,748 (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16-17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します。

プロテイン	ペプチド・アミノ・クレアチン	MRP・ウェイトゲイン
<p>プロテイン (ホエイ/乳たんぱく由来)</p> <p>100%CFD ホエイプロテイン プラチナ (スーパーマッスル) ▶ P.04</p> <p>バイオアクティブ ホエイプロテイン ▶ P.04</p>	<p>ホエイペプチドプラチナ グルタミンペプチドプラス ▶ P.05</p>	<p>MRP プロ ▶ P.06</p>
<p>100%CFM WHEY PROTEIN GLUTAMINE+ ▶ P.05</p> <p>100%CFM WHEY PROTEIN GLUTAMINE+ ▶ P.05</p> <p>100%CFM WHEY PROTEIN GLUTAMINE+ ▶ P.05</p>	<p>BCAA シトルリン プラス ▶ P.06</p> <p>EAA + HMB ▶ P.06</p> <p>グルタミン ZMA プラス ▶ P.06</p> <p>クレアチン ALK ▶ P.06</p> <p>パンプアップ ▶ P.06</p>	
<p>パワーボディ 100%ホエイプロテイン ▶ P.08</p>	<p>ウェイトダウン ソイプロテイン ▶ P.09</p> <p>ウェイトダウン ソイプロテインタブ ▶ P.09</p> <p>パワーリカバリーホエイペプチド ▶ P.09</p>	<p>ウェイトゲインアドバンス ▶ P.08</p>
<p>プロテインシェイク ▶ P.12</p>	<p>BCAAパウダー ▶ P.07</p> <p>グルタミンパウダー ▶ P.07</p> <p>クレアチンパウダー ▶ P.07</p> <p>パフォーマンススタブ HMB ▶ P.12</p> <p>パフォーマンススタブ クレアチン ▶ P.12</p>	
	<p>100%ソイ パワープロテイン ▶ P.10</p> <p>100%ソイパワ ープロテインタブ ▶ P.10</p> <p>ビッグ100% ソイプロテイン ▶ P.07</p> <p>アミノスーパータブ ▶ P.10</p> <p>アミノクイック ▶ P.10</p>	
<p>マルチビタミン &amp;ミネラル ▶ P.11</p> <p>スーパージョイント コラーゲンペプチド プラス ▶ P.11</p> <p>ウェイトダウン ファイア ▶ P.11</p> <p>オメガ3 ピタミンイン ▶ P.11</p> <p>ビッグイーターW ▶ P.11</p>		
<p>ジュニアプロテイン ▶ P.12</p> <p>スポーツ キャンディー ▶ P.13</p> <p>レグガード ▶ P.13</p> <p>スポーツ ドリンク ▶ P.13</p> <p>ケンタイ シェーカー ▶ P.13</p> <p>ケンタイ スイズボトル ▶ P.13</p> <p>トレーニング ダイアリー ▶ P.13</p>		