

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[秋・冬号] | vol.243
Autumn・Winter 2025

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

公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 (JBBF)

会長／代表理事

副会長

辻本俊子・合戸孝二



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

2025-2026 AUTUMN・WINTER



公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 (JBBF)

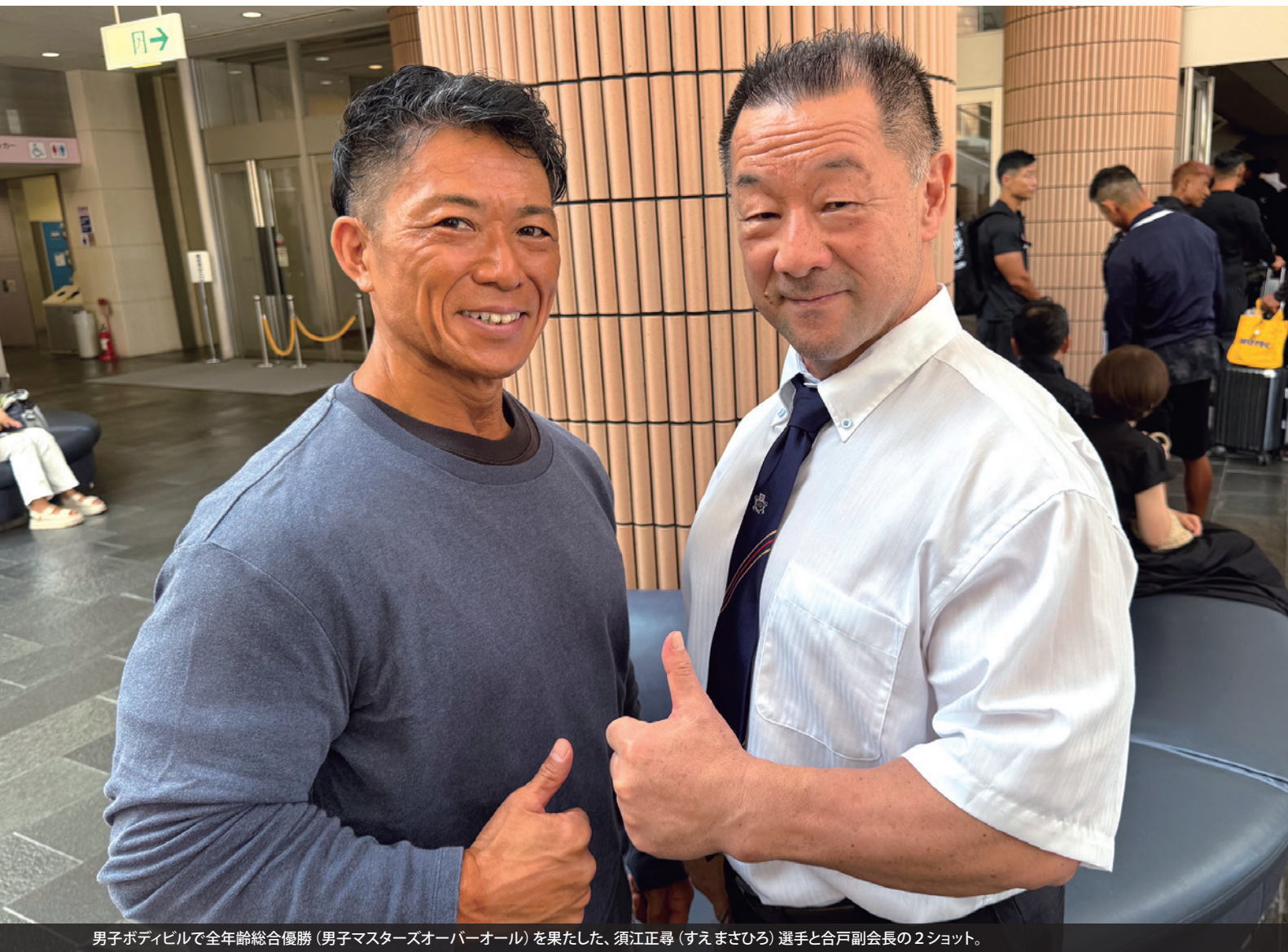
辻本俊子

会長／
代表理事

合戸孝二 副会長



辻本会長、連盟スーツでの引き締まった素敵な表情。



男子ボディビルで全年齢総合優勝 (男子マスターズオーバーオール) を果たした、須江正尋 (すえまさひろ) 選手と合戸副会長の2ショット。

2025年6月に新たな役員体制が発表となった日本ボディビル・フィットネス連盟 (JBBF)。その新会長／代表理事であられる辻本俊子氏と、副会長の合戸孝二氏へのインタビューを敢行しました。当初は対談形式を検討しておりましたが、新体制発足に伴いとにかくご多忙なお二方。そこで同じ質問を投げさせて頂き、対談スタイルとしてまとめさせて頂きました。

二人が見つめるボディビル界の展望とは…。

Q…まずは辻本会長へご質問です。率直にJBBF会長に指名され、どのように思われましたか。

辻本会長 (以下:T)…これだけの大きな組織の責任ある立場になるということは、相当な覚悟が必要だと思い、今の自分の実力で引き受けて良いものかかなり悩みました。ただ、私自身この競技がとにかく大好きで、また玉利前会長の時代からも関わらせていただいていた事もあり、この歴史

をつないでいかなければ、という気持ちでお引き受けいたしました。

Q…続いて合戸副会長へ。同じくJBBF副会長に指名され、どのように思われましたか。

合戸副会長 (以下:G)…どのようにして…そのように (どうぞ) 感じてかな (笑)

Q…辻本会長はJBBF会長として何を一番に取り組んでいきたいとお考えでしょうか。

T…JBBFはスポーツ競技団体であり、ボディビル・フィットネス競技団体としては国内では唯一日本オリンピック委員会 (JOC) 加盟競技団体であります。したがってナチュラルボディビル・フィットネス競技を普及させる、というところがまずは目標としてあります。しかしながら、大会数や選手数の増加とともにカテゴリーが増え、その方法がまちまちな部分もあるため、ある程度の運営レベル統一化と、アスリートとしての心構えを含めた選手育成、そして外部への広報活動強化の実現が必要かと思えます。そのためには、専門委員会の活動・充実も大切になっていきますね。

Q…合戸副会長は今のお話しを受けて、いかがでしょうか。

G… (そうしたことを遂行できるように) 辻本会長と一緒に、今の執行部を支えていきたいと思っています。

Q…続いては、お二人の思うJBBFのあり方をお聞かせください。

T…JBBFは地方連盟の活動の上に成り立っている部分は大きいです。もともとは、全国のボディビルジム会員が集まってコンテストを開くというところから始まり、全国で組織化されていきました。そして今は加盟ジム会員・個人登録・社会人・学生連盟とそれぞれの立場や環境から、

トレーニングが好きでカラダが変わり競技会に出る、進化を楽しむというシンプルなもの、JBBFの根底にあります。その上で「より上の成績を目指す・世界大会に出る・チャンピオンになる・健康を維持する」などにつながっていると思います。今までの大きな財産を大切にしながら生涯スポーツとして幅広い方に関わって頂き、繋いでいくことだと思っています。

G…端的になってしまつけど、選手を中心に、役員もうまく取り持ちながらいい関係を保ちながらやっていくことかな。

Q…今注目している選手はいらっしゃいますか。

T…個人名は特段に挙げませんが、ジュニア世代の選手たちの活躍、この競技を通じて輝き続けている選手みなさんを応援します。

G…2025年9月に行われた日本クラス別男子ボディビル80kg以下級に出場し、優勝した須山翔太郎選手かな。自分たちと戦っている頃のカラダに復活していて、今後一番楽しみな選手です。

Q…ジュニア育成にも関心があるとのことですが、そこに掛ける思いはありますか。

T…実際にここ数年、ジュニア・高校生の大大会エントリー数が物凄い勢いで伸びています。今年は460名の工



辻本会長が、国際競技大会優秀者等表彰式に関わる文部大臣顕彰及び表彰式に同行。



日本最大国際スポーツ・健康産業専門展「スポルティック」のイベントにて講演。前スポーツ庁長官、室伏広治氏らとの記念撮影。



IFBBタイ連盟の副会長アミール氏と一緒に日本選手権を観戦する辻本会長。



長野県ボディビル連盟 征矢洋文(そや ひろふみ)さんとJBBFチャンネルにて大会の解説を行っている様子。お二方とも力が入り、思わず前のめりになっている。

●経歴／プロフィール

辻本 俊子会長／代表理事

《主な成績》

- ・1992年 日本ボディビル選手権女子の部 優勝
- ・1993年 世界ワールドゲームス女子ボディビル52kg級 7位

1980年代後半から女子ボディビル（現在の女子フィジーク）選手として活躍。国際ボディビル・フィットネス連盟（IFBB）国際審査員の資格も持つ。JBBF常務理事及び選手強化委員長を経て、2025年JBBF史上初の女性会長となる。東京ボディビル・フィットネス連盟においても理事長としてその手腕を発揮してこれ、これからのJBBF舵取りに期待が掛かる。

合戸 孝二副会長

《主な成績》

- ・1999年 世界大会 4位
- ・2002年 アジアオリンピック 銅メダル
- ・2005, 07, 08, 09年 ミスター日本 優勝
- ・2011年 アジア大会 優勝

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。「狂気の男」の異名をもつ。選暦を超えても今なお“自分”という限界を超え続ける姿に歴代のファンのみならず、若い世代のビルダーまで、幅広い層に支持される。そんな合戸氏がJBBF副会長に就任し、今後のJBBFの体制改革に期待が掛かる。



日本マスタース選手権大会の運営を見守る合戸副会長。その目は真剣そのものだ。

ントリーがあり嬉しい悲鳴でした。またこれは数字だけではなく、選手レベルも一般全国レベルで十分に戦えるほどになっています。一方で、現在はSNSなどで情報が溢れ、正しい選択が難しい時代となりました。特にアンチドーピングについては正しく伝える必要があります。これからこの業界で活躍していただく選手が、息を長く続けていただくためにも特に実技・アシリートとしての心得・アンチドーピングについてジュニア委員会を中心に育成に力を入れていきます。

G：辻本会長も仰っていたように、今年のジュニア大会のエントリー数は凄まじいものがあり、これからどんどん人数が増えていくと感じた。そうなる、きちんとしたJBBFの理念とか選手規約というものを伝えていかなきゃならないと思う。あまり変な方向にいかないように、というか。そういうところで理念に合わない人は他の団体に行くかもしれないね。JBBFというのは、先ほどの辻本会長の話の中にもあったように、やっぱりスポーツ競技団体、選手権があるのだから他の団体とは違うと思う。選手権というのは要するに競い合うスポーツ。だからそういった意味でも、スポーツとしてのボディビルをやりたいのか、華やかなコンテスト”としてやりたい

いのかとなったときに、やっぱり若い世代、ジュニアとかの人たちがどちらをやるか、と選択をする時にJBBFを選んで欲しいなというところ。JBBFはJOCに加盟しているし、国が認めた唯一の団体だから、ミスター日本の優勝者には、文部科学省より文部科学大臣杯を授与される。そういった観点からも、きちんとしたことを伝えていかなきゃいけないと思っています。

Q：こちらは合戸副会長にのみご質問ですが、今回副会長となり役員として多忙になりますが、選手としてどのように両立していくご予定ですか。

G：今年はまずは何より副会長としていろんな大会に行かなきゃいけないと思っています。そうなる選手としてカラダを仕上げて大会に出場する事は現時点では難しいので、来年以降またチャレンジしていきたいと思っています。

Q：最後に、これからのボディビル界の展望についてお聞かせください。

T：人生を豊かにする手段としても大きな意味合いを持ち始めています。健康を手に入れ、人との繋がりを作り、競技で結果を出し世界に通じる選手が生まれるーそこには多くの方がかわりを持てる世界が広がっていると思います。

G：ジュニア育成の質問の中でも



ミスター日本の会場にて辻本会長と合戸副会長の2ショット。お二方とも連盟のスーツ姿が似合いました。

言ったように、いろんなボディビル団体があるけども、JBBFというのは、競い合う競技。だから、その点をきちんと頭に入れ、また伝統もとても大事だから、それをしっかりと引き継いでくれる人たちを、自分たちで育てるっていう感じだね。それをこれから後世に伝えていきたいと思う。

今までの体制と伝統を守りながらも、適切に時代の変化に対応しJBBFがボディビルのトップとして走り続ける、そして次世代へと継承するーお二人のボディビルへの真の熱意を感じるものでした。これからの辻本会長・合戸副会長のご活躍とJBBFの動きに、目が離せません。

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. 4》

[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…合戸さん、こんにちは。
去年の4月から筋トレを始めた社会人3年目27歳です。筋トレにハマり週6日（たまに週7日）朝晩ダブルスプリット高重量で追い込んでいます。将来はボディビル大会に挑戦してみたいです。
ジムが勧めるホエイプロテインを購入。味はとても美味しいのですがお腹がゴロゴロしてカラダに合わないようです。
合戸さんが初心者にお勧めするプロテインやサプリメントを教えてください。とにかくカラダを大きくしたいです。よろしくお願いします。
（神奈川県 GODOMANIA 27歳）

合戸…日々のトレーニングを楽しんでいて何よりですね！目標があればさらにトレーニングのモチベーションが上がります。高重量で追い込むトレーニングをしているのでなおさらサプリメントは大事です。
私が若い頃は種類も少なくサプリメント



の存在は知っていましたが主流ではありませんでした。その頃は無知で、プロテインは筋肉をつけるクスリだとさえ思い込んでいたの、摂ることに抵抗があったほどです。しばらくはサプリメントを摂ることなくトレーニングを頑張っていました。体重がなかなか増えずカラダの変化もあまり感じられませんでした。
当時のトレーナーにプロテインを勧められて、Kentaiの缶に入った大豆プロテインを摂った記憶があります。しかし若い頃はお金がなく、Kentaiのものに変わる、安いプロテインを探して飲んでいましたが、消化不良で朝飲むと夜までお腹が空きません。ガスが溜まって常にお腹が張り苦しい毎日。我慢して過ごしていました。プロテインはこれが当たり前の症状なんだと思っていました。私自身胃腸が強い方ではないのに体重を増やすために無茶な食事量で急性胃炎になったこともあります。

今は40年前と違って豊富な種類のプロテイン、サプリメントがあり選択肢が多い中で、何を摂れば良いのか分からない人が多

いありません。私もそのためにトレーニングを欠かさずやっています。

岡野さんは週2回のトレーニングをされているということですが、時間が許すのであればあと1〜2日ほどトレーニング日を増やしてください。もう若くないのにトレーニングを増やすなんて…と思われるでしょうが、筋肉痛が完全に抜けた状態での繰り返しは超回復が遅くなります。

運動不足の解消や健康管理のためのトレーニングなら、無理なく自分のペースで行ってください。回復を早めることを意識するならトレーニングがハードな場合、あと2日はストレスを感じない軽めの重さでレップ数を増やしたトレーニング内容にします。ウォーミングアップの時点で多少の筋肉痛を感じるが、そのうちに痛みが抜けてくる



Q…週2回ゴールドジムに通う60代男性です。昔のように1〜2日で筋肉疲労がなくなるようなことはありません。超回復のスピードが著しく落ちた気がします。合戸選手の若さの秘訣を教えてください。何かおすすめのサプリメントはありますか？
（東京都 60代 男性 会社員 岡野栄一）

合戸…私と同年代ということでかなりみが深い質問ですが、年齢と共に老化していくことは生きている以上避けられません。悲しいかな年を重ねると回復力がどんどん遅くなっています。私も60歳を過ぎて日に日に老化を実感せざるを得ません。しかしながらそれを食い止めるために筋トレは非常に有効であることは間違

です。ホエイプロテインはみんな同じだと思っている人が多いですが「質」の違いがあり、その比較で分かりやすい選び方が値段です。Kentaiのサプリメントは高価ではありませんが、高品質で吸収が早く吸収率の高さにも優れています。Kentaiのサポートを受けるようになりCFM、CFDホエイプロテインを飲むようになりましたが、日本でも100%のCFM使用はKentaiだけです。飲み始めて実感したのはお腹の不調がなくなったことです。量が多くて安価なプロテインを大量に飲んで満足はしても、そのほとんどが吸収されずに排泄されるだけです。それならば質の良いものを少量摂る方が遥かにカラダのためになります。特に海外製品は粗悪なものも多く、禁止された成分が表示されずに入っている場合があります。表示されなければなりません。日々続けて飲むものなので5年後10年後にカラダの違いが変わってきます。



でも人間誰しも疲労が蓄積して気持ちが悪くない日もあります。そんな日は思い切ったトレーニングをオフにしてカラダを休ませることも時には必要です。そして休養のほかにカラダの回復に必要なのが栄養です。特に年をとると食事の量が減って、食べ物から十分な栄養を摂ることは難しいためサプリメントが非常に大事です。Kentaiのプロテインやアミノ酸のほかに、私のおすすめはオメガ3ビタミンインです。体内では合成できない3種類のオメガ3脂肪酸と3種類のビタミンが配合された飲みやすいカプセルタイプになっています。リカバリーの促進、トレーニングで起こる炎症の抑制が期待できるので毎回のトレーニングのパフォーマンスも上がります。

※合戸孝二選手の感想です。効果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

〔プロフィール〕

三浦 浩 (みうら ひろし)

1964年10月14日
東京都墨田区出身 61歳

●大会実績

2012年 9月	ロンドンパラリンピック出場 48kg 級	9 位
2015年 4月	I P F 世界マスターズベンチプレス選手権大会 M2 59kg 級	優勝 (健常者大会)
2016年 9月	リオパラリンピック出場 49kg 級	5 位入賞
2018年 10月	アジアパラ競技大会 49kg 級	4 位入賞
2019年 2月	全日本パラ・パワーリフティング選手権大会 49kg 級	優勝 (9 連勝)
2021年 8月	東京 2020 パラリンピック出場 49kg 級	9 位
2023年 10月	杭州 2022 アジアパラ競技大会 49kg 級	10 位
2024年 12月	I F B B 世界ワールドカップ車いすボディビル部門	2 位
2025年 5月	I P F 世界マスターズベンチプレス選手権大会 M3 59kg 級	優勝 (健常者大会)



Hiroshi Miura

「年齢への挑戦／チャレンジジャーナルインタビュー」
パラ・パワーリフティング

～パワーリフティング～

記録が見え、肉体が成長する
過程がわかる魅力的な競技今回はパラパワーリフティングで活躍されている
三浦浩さんのインタビューに伺いました。“障害や年齢などは関係ない”と常に挑み続け、
前向きで気力溢れる姿に私たちも力を頂きました。

文&写真: Kentai

400 kg に負けないカラダを作りたい

●パワーリフティングを始めたきっかけを教えてください。

三浦選手 (以下M) … 2002年 (当時37歳) の時に仕事中に重量物を倒してしまつて、支えることが出来ず背骨が折れてしまい、そこから車いす生活になりました。その時の重量物の重さが400 kg だったんですよ。その400 kg に負けないカラダを作りたいと思つてトレーニングセンターサンプレイに入門し、会長に「1年でベンチプレス40 kg から100 kg までにしてくれ」と頼みましたね。それから1年で本当にベンチプレス100 kg が上がったのをきっかけに、パワーリフティングでパラリンピックを目指そう! ということになり本格的に始めました。いまだに400 kg 持ち上げるためのカラダを作っています。

●パワーリフティング競技の魅力を教えてください。

M … そうですね、やっぱり記録が見えるから何キロあげられたとかが分かりやすいところですかね! あとはどんな肉体が成長していく過程がわかるっていうところも、競技者として魅力的なんじゃないかなと思います。

応それを超えないように気を付けています。あと私は腎臓がんで腎臓が一つないんですよ。そういう部分でもがんにならない食材を極力取るように気を付けています。

●今後の目標を教えてください。

M … 2028年のロサンゼルスパラリンピックの予選として出なくてはいけない試合が10月にあります。しかしそのメンバーに入らず、残念ながらロスにはいけなくなりました。そこで次の2032年ブリスベンパラリンピックを目指します。あとは健常者の60歳代の世界大会で優勝と、世界記録を塗り替えていきたいというのが目標です。

●これからパワーリフティング競技をされる若い人たちに一言お願いします。

M … 気持ちの良い汗をかきましょう!



●競技を続けてから困難やけがに直面したことはありませんか?

M … もちろんありますよ! 肩の怪我とかやっぱりフォームが悪くなつたりとか、重たいもので

痛めたりとかありますね。あと最近はずっと肩で上がらなくなつていて、2か月ぐらい苦労してい

ます。でも結局は気持ちですよ。やり続ければ必ずまた良い状態に戻っていくと信じていれば大丈夫だと思っています。

●食事面、コンディショニングで日頃から気を付けていることはありますか?

M … 今の階級が49キロ級なので一



「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。



今回は秋冬verでの身長UPの取り組みについて

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各種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。

前回の「フォームで身長UPの栄養学」についてふれたところ大変ご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にも焦点をあてつつ秋冬verということでこの時期ならではの食事、紹介をしていきたいと思っております。

「周りにどんどん抜かされていく」「食べてもつまみ体重が増えない」「試合で当たり負けしてしまつ」「そんな悩みを抱えていますか？」

「うちの子身体が細くて...」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。

食事を見直し身長や体格が良くなったことで体格が有利に働き「レギュラーに選ばれました」「セレクションに合格しました」「選抜に合格しました」「進路内定しました」と夢を叶えた選手たちのようになりたいですね。

談慶の読んで筋肉回復期

朝ドラ『あんぱん』に出演しました！

◆この度、脚本家の中園ミホさんからのご依頼で朝ドラ『あんぱん』に出演しました。

「あんぱん」はご存じ、あの「アンパンマン」のやなせたかしさん夫婦の物語であります。中園さんとは同じ「エンジン01」というボランティア団体に所属している関係から日頃親しくさせていただいてましてお声がけいただきましたが、その根底には、やなせさんが師匠談志とNHKで「まんが学校」という番組で共演していた史実があったのです。

◆リハーサルと本番で二日空けておくように言われましたが、セリフも8つ以上あり、しかも「絵描き歌」という歌を歌うシーンで、慣れないことだらけ。今まで役者の仕事は昨年公開になりました映画「碁盤斬り」(加藤正人脚本)を始め何度かありましたが、NHKの朝ドラは初体験！NHKもEテレ、BS、ラジオは出たことはありませんでしたが、まさに今回は



ドル箱メインストリーム登場ということで「他の役者さんたちには迷惑をかけられない!」との思いから、「セリフは完璧に頭に入れよう」と、カミさん相手にそれこそ百回以上は稽古を重ねて挑みました。

◆現場では、主人公の柳井嵩を演じる北村匠海さんとの二人芝居でしたが、シリアスなシーンが多めの今回の朝ドラにとっては珍しいの笑えるシーンとなつて一緒に出演していた子供たちの笑い声とともに、「一幅の清涼剤」的なくし味になったのではと振り返っています。

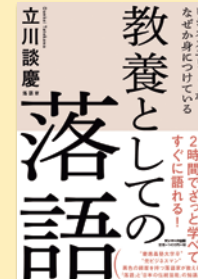
◆普段の落語家の活動とは全く違う全国区の役者の仕事は、普段使わない筋肉を鍛えているみたいな爽快感がありました!やはり筋トレ感覚はすべてに役立ちます!ますます続けます!

新刊好評発売中!

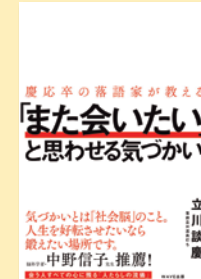


狂気の気づかい
伝説の落語家・立川談志に最も怒られた弟子が教わった大切なこと
東洋経済新報社 1,760円(税込)

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)

③ 秋冬ならではの食事也大活躍

寒くなってきたこの季節。お鍋もアスリートにとっては非常に活用しやすいメニューです。

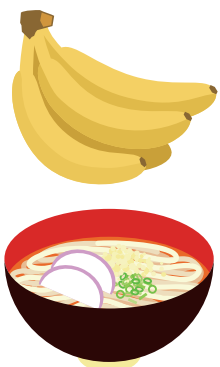
うどんや春雨、もちを入れたり、雑炊にすることで普段はたくさん食べられない選手も自然と糖質UP。

回復におすすめな豚肉でビタミンB群もとれたり、海藻やきのこを入れてたり選手それぞれ必要な栄養がカステマイズしやすいのもお鍋の良いところです。

スープジャーに入れて補食として活用している選手もいます。

自身に必要な栄養をとっていた結果

「身長が180cm越えました」「1ヶ月で3cm3kgアップしました」「大会に出るたび自己ベストです」「強豪チームからオファーがきました」「全国優勝できました」嬉しお声たくさんですね。毎日積み重ねている努力が良い結果へと繋がるよう効率的に食事も活用していきましょう。



【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_4pEMS
「アスリート栄養ちゃんねる」で検索



營養成分一覽表

[illegible]

※1:うち遊離3.0g

コンディション

●マルチビタミン& ミネラルP11 (製品8粒(4.8g)当たり)	●スーパージョイント カラーゲンペプチドプラスP11 (製品15粒(5.85g)当たり)	●ウェイトダウンファイターP11 (製品4粒(2.68g)当たり)	●BCAAパウダー▶P07 (製品5g当たり)
エネルギー 14.1kcal	エネルギー 21.9kcal	エネルギー 15.9kcal	エネルギー 20kcal
たんぱく質 0.5g	たんぱく質 2.7g	たんぱく質 0.9g	たんぱく質 5g
脂質 0.3g	脂質 0.1g	脂質 1.3g	脂質 0g
炭水化物 2.3g	炭水化物 2.6g	炭水化物 0.3g	炭水化物 0g
食塩相当量 0.02g	食塩相当量 0.08g	食塩相当量 0 ~ 0.03g	食塩相当量 0g
カルシウム 479mg	ビタミンC 50mg (50%)	マグネシウム 96mg (30%)	バリン 1,250mg
マグネシウム 58mg	グルコサミン 1,500mg	ジンジャー発酵物 250mg	ロイシン 2,500mg
カリウム 62mg	コラーゲンペプチド 2,000mg	カフェイン 100mg	イソロイシン 1,250mg
リン 55mg	コラーゲン含有 豚軟骨抽出物 800mg	黒胡椒抽出物 (パイオペル®) 7.4mg	
鉄 44.0mg		カプサイシン 1mg	●グルタミンパウダー▶P07 (製品5g当たり)

●オメガ3ビタミンイン

P11 (製品4粒(2.424g)当たり)	
エネルギー	17.2kcal
たんぱく質	0.39g
脂質	1.58g
-n-3系脂肪酸	0.98g(49%)
炭水化物	0.37g
食塩相当量	0.0007g
ビタミンC	419mg
ビタミンD	3.4μg
ビタミンE	20.3mg
α-リノレン酸	490mg
EPA	320mg
DHA	165mg

●グルタミンパウダー▶P07

カプサイシン	1mg	(製品5g当たり)
エネルギー	20kcal	
たんぱく質	5g	
脂質	0g	
炭水化物	0g	
食塩相当量	0g	
グルタミン	5,000mg	

●クレアチンパウダー▶P07

(製品5g当たり)	
エネルギー	17.6kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.002g
クレアチニン/バイドレト	5,000mg

パフォーマンススタブ

●HMB▶P12		●CREATINE▶P12	
(製品1粒 (標準2.5g) 当たり)		(製品1粒 (標準2.5g) 当たり)	
エネルギー	8.8kcal	エネルギー	9.1kcal
たんぱく質	0.03g	たんぱく質	0.9g
脂質	0.19g	脂質	0.05g
炭水化物	1.8g	炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.03g	食塩相当量	0.004g
HMBカルシウム	1,000mg	クレアチンモノヒドレート	1g
(HMB)	840mg	ブドウ糖	1.36g

その他

●スポーツドリンク▶P13 (製品200g当たり)		●スポーツキャンディー 塩飴▶P13 (製品2粒 (7.2g) 当たり)		●スポーツキャンディー ビタミンCクエン酸▶P13 (製品1粒 (3.6g) 当たり)		●レックガード▶P13 (製品1包 (3.5g) 当たり)	
エネルギー	770kcal	エネルギー	27kcal	エネルギー	13.9kcal	エネルギー	8.5kcal
たんぱく質	0g	たんぱく質	0g	たんぱく質	0g	たんぱく質	0.02g
脂質	0g	脂質	0.01g	脂質	0g	脂質	0.03g
炭水化物	192g	炭水化物	6.8g	炭水化物	3.5g	炭水化物	2.24g
食塩相当量	5.9g	食塩相当量	0.16g	食塩相当量	0g	食塩相当量	0.31g
カルシウム	82mg	カルシウム	9.3mg	ビタミンC	100mg (100%)	カルシウム	40.6mg
マグネシウム	22mg	マグネシウム	4.6mg	クエン酸	64mg	マグネシウム	41.0mg
カリウム	1,100mg	カリウム	35.2mg			カリウム	406mg
ビタミンA	270μg	ビタミンD	2.1μg (38%)			ビタミンC	131.3mg
ビタミンB ₁	0.5mg					モルガロルヘスパン	81mg
ビタミンB ₂	6.5mg					クエン酸	753mg
ビタミンB ₆	0.5mg						
ビタミンB ₁₂	1.0μg						
ビタミンC	37.5mg						
ビタミンD	1.45μg						
ビタミンE	4.5mg						
ナイアシン	6.5mg						
パントテン酸	2.0mg						
葉酸	75μg						
クエン酸	3,350mg						

●スポーツキャンディー ブドウ糖▶P13 (製品3粒 (10.8g) 当たり)		●スポーツキャンディー 鉄飴▶P13 (製品3粒 (10.8g) 当たり)	
エネルギー	42.1kcal	エネルギー	42.3kcal
たんぱく質	0g	たんぱく質	0g
脂質	0g	脂質	0g
炭水化物	10.5g	炭水化物	10.6g
食塩相当量	0g	食塩相当量	0.0005g
ビタミンB ₁	0.38mg (32%)	鉄	2.2mg (32%)
ブドウ糖	1,250mg		

栄養成分値内のカッコ内の数値は、栄養素等表示基準値に対する充足率

TEAM *Kentai*

— Kentaiと共に闘うアスリート達 —



ボディビルダー

こうど 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。



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
全日本選抜柔道体重別選手権大会 優勝



野球

やました しゅんぺい
山下 舜平大

オリックス・バファローズ

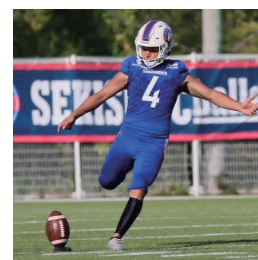
ポジション: 投手
2020年プロ野球ドラフト会議で、オリックス・バファローズより1位指名を受ける。23年度には最優秀新人賞を獲得。24年には自己最速161キロを叩き出した期待のエース。



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
常にハードワークタフチョイスする姿勢、鍛え抜かれた強靱なフィジカル。ボールを持った時のプレーにも注目。



アメリカンフットボール

さとう としあき
佐藤 敏基

SEKISUI チャレンジャーズ

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選手を目指すアスリート。



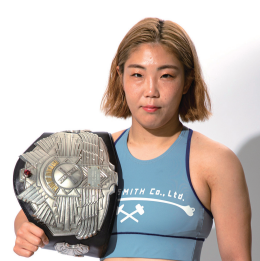
Kentaiサプリメントはアンチ・ドーピング活動に取り組んでいるJBBF推奨商品です。
安心してご利用ください。



ラグビー

まつい ちひろ
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。



総合格闘技

さらかみ
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 バンクラシスト。



パラ馬術

いなば しょう
稲葉 将

SCSK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。強靱な精神力とスティックさが武器。

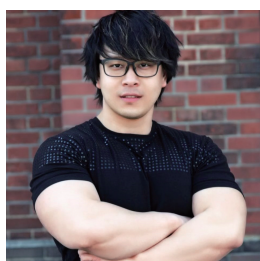


総合格闘技

たけだ みつひろ
武田 光司

TRIBE TOKYO MMA

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。2024年3月よりフェザー級で世界と戦う期待のMMAファイター。



ベンチプレス

ながかわ 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。



ラグビー

クボタスピアーズ船橋・東京ベイ

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE D1所属。
「Proud Billboard」のビジョンの元、強く、愛されるチームを目指し、ステークホルダーの「誇りの広告塔」となるべくチーム強化を図っている。2022-23には優勝、2024-25には準優勝の成績を収めている。



バスケットボール

サンロッカーズ渋谷

渋谷区をホームタウンとするプロバスケットボールクラブ。今シーズンで90周年を迎える。プロバスケットボールリーグ「B.LEAGUE」のB1 (1部) に所属し、過去に2度、天皇杯で優勝。渋谷をホームとする最後のシーズン、リーグ優勝を目指す。



手軽に美味しくカラダづくり。

プロテインを美味しく手軽に飲める

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



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	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美味しく食べられるグレープフルーツ風味のタブレット。

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



トレーニングレベルを最大化

パフォーマンスタブ CREATINE

パフォーマンスタブ クレアチン

ペプチド・アミノ・クレアチン	摂取タイミング	摂取の目安
	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美味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、すべての栄養素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	61g	¥297 (税込)	K8415(1ケース12袋入)4972174354394
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)



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	¥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。▶

●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11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	
プレーンタイプ	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指すカラダづくりをしっかりとサポートします。粉立ちが少なく、水でもさらりとお召し上がりいただけますので、運動後など手軽にご使用いただけます。

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

たんぱく質の補給が手軽にできるプロテインタブレット

100% SOY POWER PROTEIN TAB

100%ソイパワープロテインタブ



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

プロテイン	摂取タイミング		摂取の目安 1日 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 ◆ビタミン・ミネラル配合 ◆大豆たんぱく使用			

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



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日 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



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

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pekサプリメント

ハイスpekマルチイン ビタミン・ミネラル26種+α

Multi VITAMIN & MINERAL

マルチビタミン&ミネラル



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

摂取タイミング		摂取の目安 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)、有胞子性乳酸菌配合
- ◆タブレット ◆栄養機能食品(亜鉛)

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)

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

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11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

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 30g
	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)4972174353188



栄養成分値は16・17ページをご覧ください。▶

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)
- ◆ 水にざらりと溶け、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



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、アスリート達が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3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	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)	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

BCAAとは

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



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	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)	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

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。



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 1回 7g
	トレーニング 後	就寝前	

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、アグレス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、アグレス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。



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 1回 6g
	トレーニング 前/後	食事後	

バイン風味	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-Alkalyn）を使用し、クレアチンの吸収をサポートする糖類やαリボ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を感じられなかった方や、トップレベルでトレーニングするアスリートに特におすすめできる次世代のクレアチンです。

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

クレアルカリンとは

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

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	摂取の目安
	トレーニング 前/中/後	1回 5g

ブレンタイプ	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%
- ◆ブレンタイプ



トレーニングで極限まで追い込んだカラダに

GLUTAMINE POWDER

グルタミンパウダー

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

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

ブレンタイプ	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		摂取の目安 1回 5g
	トレーニング 前/後	食事後	

ブレンタイプ	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%
- ◆ブレンタイプ

自分を超えろ

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 1回 20g
	トレーニング 後	間食	就寝前	

ブレンタイプ	2.7kg	¥15,768 (税込)	K1302(1ケース2袋入)4972174354165
--------	-------	--------------	-----------------------------

植物由来の大豆たんばくを使用。大豆たんばくには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ばく質は、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すすめです。また、たんば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
- ◆たんばく質含有率 88%（無水物換算値）
- ◆ビタミン11種・ミネラル（Ca、鉄）



限界に挑むアスリートへ

新たな領域へ。

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)

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)

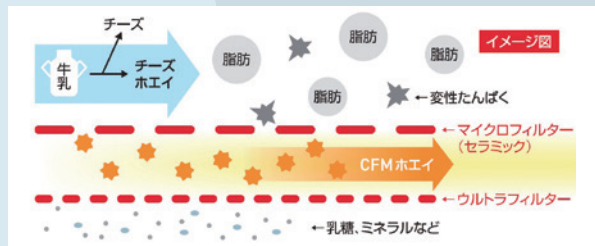
プロテイン	摂取タイミング			摂取の目安 1回 25g
	トレーニング 後	間食	就寝前	

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。



プレーン
タイプ



チョコレート
風味



アップル
風味



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

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	¥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)

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%



究極の肉体を目指すアスリートのために

MRP PRO

MRP プロ

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

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

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。



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

ペプチド・アミノ・ クレアチン	摂取タイミング		摂取の目安 1日6~10粒
	トレーニング 前		

150粒	¥6,480 (税込)	K5510 (1ケース12袋入)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

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®」(ザイナマイド)で、ワンランク上のトレーニングへ導きます。



栄養成分値は16・17ページをご覧ください。▶

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11月現在のものです。

HIGH SPEC

ハイスベック

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3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

プロテイン (ホエイ／乳たんぱく由来)



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.04

100% CFM ホエイプロテイン
グルタミンプラス (スーパーデリシャス)
▶ P.04

プロテイン (大豆由来)



100%ソイ パワープロテイン
▶ P.10

ペプチド・アミノ・クレアチン



ホエイペプチドプラチナ
グルタミンプラス
▶ P.05



BCAA
シトルリン
プラス
▶ P.06



EAA +
HMB
▶ P.06



グルタミン
ZMA
プラス
▶ P.06



クレアチン
ALK
▶ P.06



パンプアップ
▶ P.05

MRP・ウェイトゲイン



MRP プロ
▶ 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
▶ P.08



ウェイトゲインアドバンス
▶ P.09



プロテインシェイク
▶ P.12



ジュニア プロテイン
▶ P.12



BCAAパウダー
▶ P.07

グルタミンプウダー
▶ P.07

クレアチンパウダー
▶ P.07



パフォーマンススタブ
HMB
▶ P.12



パフォーマンススタブ
クレアチン
▶ P.12



100%ソイパワー
プロテインタブ
▶ P.10

ビッグ100%
ソイプロテイン
▶ P.07



アミノスーパータブ
▶ P.10

アミノクイック
▶ P.10



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



オメガ3
ビタミンイン
▶ P.11



スポーツ
キャンディー
▶ P.13



レッガード
▶ P.13



スポーツ
ドリンク
▶ P.13



ケンタイ
シェーカー
▶ P.13



ケンタイ
スクイズボトル
▶ P.13



トレーニング
ダイアリー
▶ P.13