

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

2026年5月 [春・夏号] | Spring・Summer 2026 | vol.244



合戸孝二の筋肉質問箱

筋肉探訪記 ~素顔の記録~

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

総合格闘家

Shizuka Sugiyama

# 杉山しずか



# Kentai

Health & Fitness

## SUPPLEMENT CATALOG

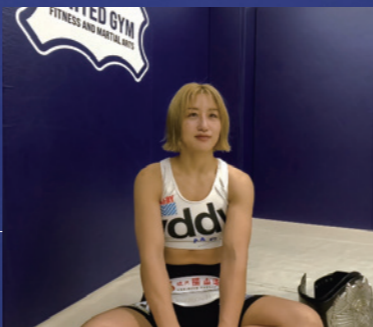
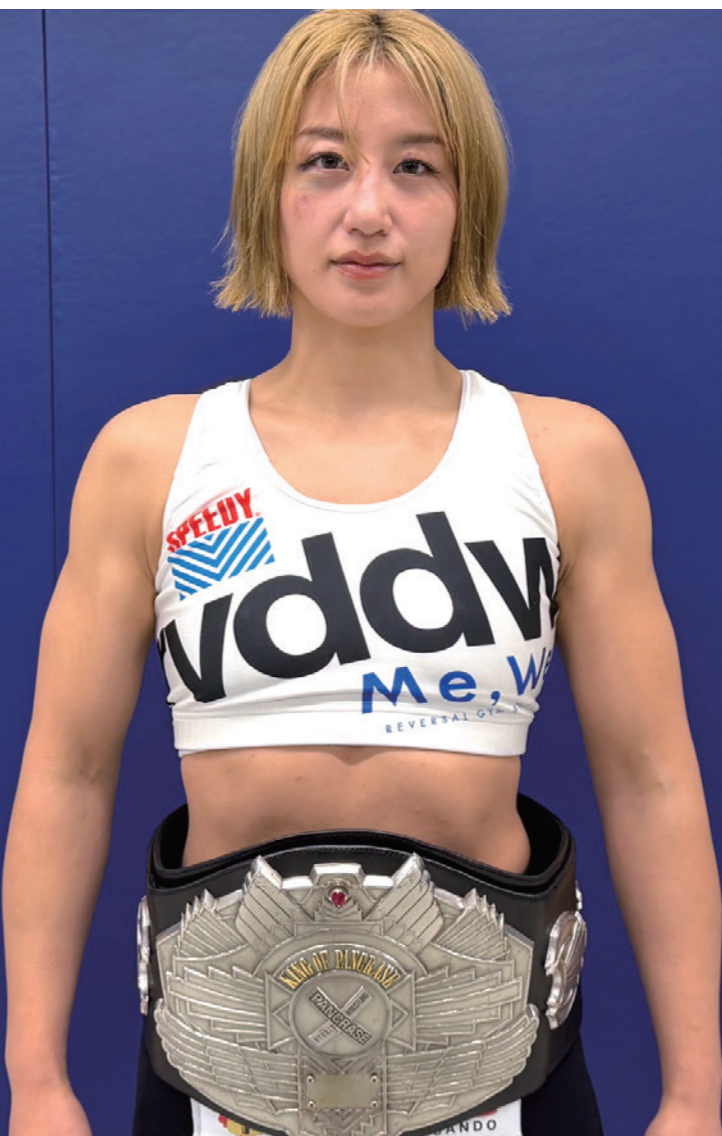
サプリメントカタログ

株式会社 健康体力研究所

2026 SPRING・SUMMER

【総合格闘家】  
杉山しずか

Shizuka Sugiyama



PROFILE

杉山 しずか

1987年2月11日生まれ  
ニューヨーク出身  
リバーサルジム新宿Me,We所属

[総合格闘技]

第4代フライ級クイーンオブバンクラシスト  
第6代フライ級クイーンオブバンクラシスト

[ボディコンテスト]

2024年 BEST BODY JAPAN  
首都圏フィットネスモデルグランプリ  
2024年 BEST BODY JAPAN  
日本大会フィットネスモデルグランプリ/総合グランプリ



CHALLENGER INTERVIEW

Q: 自己紹介と総合格闘技を始めたきっかけを教えてください。

A: 杉山しずかです。総合格闘家です。格闘技を始めたのは19歳の大学生の時、当時は体育の先生になるために勉強していました。授業でダンスや武道が必修でしたが、私はそれまで武道をしたことがなかった。空手と総合格闘技を融合したような団体のジムに入りました。それがきっかけです。

Q: それまではまったく格闘技は視野に入っていませんでしたか？

A: はい。全然見ていなかったです。

Q: 教員志望だったところからプロを目指すと思ったのはなぜですか？

A: 入ったジムがアマチュアの空手の大会や、総合格闘技の大会がほとんど行われる団体でした。せっかくだから黒帯をとるために出場したら、勝つていって。運動はすごい好きだったので、「向いてるかな？まあでも教員になりたいし、教員になるまでの間だけやってみよう」って思っていました。そうした中で新しい団体「JEWELS」っていうイベントが旗揚げされることになり、声を掛けられたのが大学3、4年のとき。卒業したら辞めるつもりだったので、非

常勤講師として学校で勤務しましたが、練習を続けてそのままのめり込んでいったという感じです。

Q: 2024年にベストボディジャパンのグランプリに輝きましたが、ベストボディを挑戦しようと思ったきっかけを教えてください。

A: もともと交流があった元グラビアアイドルの愛川ゆず季選手がベストボディジャパンでグランプリをとったのがきっかけですね。交流するなかで性格とか頑張り屋なところが好きだな、すごくかっこいいなと思っていたので、「しずかちゃんもやってみたい？」みたいな感じで誘われたのが決め手です。それに加えて、もともとフィットネス界の方と交流することも仕事柄あって、その友達から「しずかちゃんの減量した時のカラダは勝てるよ」みたいに言われることもありました。私は戦うためにカラダを作っているなと思ったので、全然呑み込みにしてなかったですが、愛川ゆず季選手の言葉で押されたのでチャレンジしてみようと思いました。

Q: 格闘技のカラダづくりとボディフィットネスのカラダづくりは違うと思いますが、トレーニングの違いはどんなところにありますか？

大きい。

A: 割と長い時間をかけて準備したので、終わっちゃったかーみたいな、また次何に向かって頑張れるかなーみたいななんていうんですかね…

Q: 喪失感みたいな？

A: 喪失感にも似てますね。マイナスな感じではないんですけど、あーなんか取ったんだみたいな感じですね。

Q: 次の目標は決めていますか？

A: あるんですけど早く動き出さなきゃ！みたいな、でもなんか疲れてる！痛い！みたいな感じですよ(笑)

Q: 試合で戦った後にカラダ中痛いと動けないようになりますか？

A: そうですね、そんなになることはないですが、今回は25分と長い試合だったので珍しく筋肉痛がありました。

Q: 先ほど「今回は長い期間準備した」とおっしゃっていましたが、今回の試合の準備期間について教えてください。

A: 普段より1ヶ月長かったと思います。普段は1ヶ月半くらい準備するので、今回は2ヶ月半くらいです。

Q: 総合格闘技をしている中で今まで一番成長したと感じた試合はありますか？

A: 今回の試合が直近なので思い出深いですね。やっぱり(チャンピオン)第4代を取って、第5代を取ら

Q: 第6代バンクラスフライ級チャンピオンになった気持ちを教えてください。

A: ボディメイクは特にプロテインが大事で、格闘技はプロテインだけで補おうとするとカラダが小さくなりがちなので、プロテイン+食べ物で厚さを出すことを意識しています。逆にボディメイクの方は薄く作らないといけないから、食べ物よりもプロテインとかの質にこだわるようにしています。



ちゃったって悲しみがあって結構1年間辛かったです。でも頑張らなきゃって周りが盛り上げてくれて、いい状態で心を整えてきたから成長を感じられたと思います。

**Q**：ボディフィットネスで楽しいと思う瞬間を教えてください。

**A**：格闘技は私の都合でみんな動いてくれて、誰かが相手になつてくれたりここにみんな集まってくれたり。でもボディメイクは一人でジムに行くとか、一人で朝暗い中歩いてとか、一人でタンニング毎日行つてとか…。自分だけで頑張ることが多くて、そういう風に孤独でも頑張れて

いる自分っていうのは、だらつとしてる自分よりいいな、そういう風に生きていきたいなって。なんていうかうれしいとか楽しいとかとは違っけど、厳しく生きられているなって瞬間を感じやすかったですね。

**Q**：格闘技はチーム戦でボディメイクは一人の戦いという感じでしょうか。

**A**：そうですね、ボディメイクは自分自身が大事というか。

**Q**：格闘技もそうですね。ボディメイクもフィットネスで試合前緊張とかもあると思いますが、試合前のルーティンがありますか？

**A**：いっぱい試したんですけど、緊

張らないって自分に言い聞かせるのはダメでした(笑)緊張してると正直に言うのがいいなって思いますが、あー緊張してる、やばーい、みたいな感じで、その時の方が自分に嘘はなくて調子が良かったです。

**Q**：試合前に寝られないときはありますか？

**A**：そうですね、夜もあつたりします。ずっと試合の展開を考えちゃって、2時まで寝られない。みたいな(笑)

**Q**：試合が終わったあとの一番の楽しみを教えてください。

**A**：恥ずかしいんですけど、前回のベルト取った時に、息子がベルトを

つけて眺めていた時があつたんです。今回その瞬間を作つてあげたいって思つて、実際に息子が着けたときにじっくり見ていたのがすごい嬉しかったです。

**Q**：息子さんは杉山選手のアシリートとしての姿に理解してくれていますか？

**A**：してないです(笑)本当はできればしないでほしいと思つていて思いますが。心配とか。でもベルトつけたときは嬉しそうでした。

**Q**：食事面まで戻りますが、食事では試合前に気を付けていることについて教えてください。

**A**：試合前は動かさないといけないから、動ける最低限と筋肉が落ちない、そして細くならない、でも体重を落とすようにするっていうことを考えて、あと時間に気を付けて計算して食事をとりました。

**Q**：ちなみに計算とおっしゃいますか？

**A**：計算はChat GPTを使つて(笑)今初めて。

**Q**：食事メニューとかもChat GPTに聞いたりしますか？

**A**：自分で考えたのを入れて、OKをもらつて貰つたりしていました。でも基本白米とキノコと肉しか食べてなかったかな。あとプロテイン摂ったり、サプリメント摂ったり、

チョコレートちょっと食べるとかアーモンド食べるとかみんなやっているようなことをしています。

**Q**：息子さんの食べるものとは別で作りますか？

**A**：別ですね。別というかそれプラスいろいろです。

**Q**：手作りのご飯が多いですか？

**A**：夜ここ(ユナイテッドジム東京)で働かなきゃいけないときは、姑さんが手作りのご飯を作ってくれて、私が作る時は私の食事になんかちょっとボリュームがあるようなものをつけたりします。

**Q**：母親と競技の両立が大変だと思つたことはありませんか？

**A**：あります。結構早く復帰しちゃうたので、息子が小さいときは自分が勝手にやつてるんでしょって言われたらそうだなーって思つたら、誰にも吐露できない弱音みたいなものを吐きたいときもありましたね。

**Q**：そのときはどう消化しましたか？

**A**：それはもう勝手に自分がやりたいからやつてるんでしょって、他人に言われる前に自分に言い聞かせて息子を預けに行く、買い物に行く、働くとかやりました。

**Q**：杉山選手はメンタルが落ち込んだ時とかに、一人で向き合うタイプですか？



**A**：向き合うタイプだと思います。あんまり人にいうのが恥ずかしいタイプなので。

**Q**：強いですね。

**A**：強いのか、弱いのか…。基本的にメンタルは弱いと思つているんですけど、弱い自分でいたくないっていう強がりです。

**Q**：ものすごくメンタルが落ち込んだときはありますか？

**A**：あると思います。結構人に言わないので家で一日寝てたり、二日ちよつと籠ったりはしてるかな。でもそんなことしてるとさうやってる自分が嫌になつて、さっきの話になりまして、また明るくいくことで練習もできるかな。

**Q**：次の試合の意気込みを教えてください。

**A**：次の試合は決まっていますけど、今回の試合のテーマでもあったんですけど、自分がこの格闘技界というものに愛があつて、それをどう盛り上げていけるかを自分の立場とできることを考えながら、そういうのを体現できる試合がしたいです。なんかこう誰かをぶん殴つてやるとかそんなのはもうなくて、魅力的な試合がしたいです。

**Q**：ベストボディジャパンや他のボディフィットネス大会での意気込みがありますか？

**A**：またカラダを作り直す楽しみたいいな、今はふくよかな感じに作つたので、カチカチに作れるかなつていう楽しみな感じです。あと、

団体によってポージングとかが違うので、研究時間が大事だと思つています。ベストボディだけじゃなくて他の団体も研究したりしてみたいなつて意気込みがあります。

**Q**：ベストボディジャパン以外の大会も出ようと思いませんか？

**A**：可能性はあるかなと思います。一度ベストボディでグランプリをとつたから、幅を広げてもいいかなつていつかはトレーナーの方と話していますね。

**Q**：Kentai商品のことでお聞きします。プロテインシェイクが好きと伺いましたが、推しポイントや飲みたくなる理由について教えてください。

**A**：すごい月並みなんですけど、すごく飲める、簡単、持ち運べる、かなり美味しいです。5年位前に北岡悟さんに貰つたのが初めてなんですけど、誰かにあげられるのもいいなつて(笑)さうやって感動して、あのキャラメル味はちよつと違つた。味と簡単さとKentaiという信用度みたいな感じですかね。

**Q**：キャラメル風味が好きですか？

**A**：はい、おしいですね。

**Q**：Kentaiの契約が始まりましたが、こつという商品が気になる、あつたらいいなと思う商品を教えてください。

**A**：これが気になるという、やっぱりクレアチンALKとかはしっかりと摂取したことがまだないので…。実はデビューしたときのイベントのスパンサーがKentaiさんでその時にクレアチンALKを買つたんですよ。でもやっぱり飲み方も知らないし、筋肉もそんなにいじつたので、今思つともつたないことしたなつて。それを正しく摂取してみたいというのがあります。知らないサプリメントもあるので、自分にあつたサプリメントを見つけたくなつて感じます。

**Q**：最後にいつも応援してくださいという方々にコメントと今後の意気込みをお願いします。

**A**：いつも応援してくださいありがとうございます。総合格闘技は自分が戦つて競技ではあるんですけど割とエンターテインメントというか、ファンの人がいって成り立っています。私がデビューしたときからずっと応援してくれている人もいますので、さういう人を喜ばせるような選手で、ファンの人に応援してよかつたと思つてもらえる存在でずっとあるように心がけていきます。ボディメイクはまだ始めたばかりなので、自分との戦いが大事だなと思つますが、最先端で活躍している選手をリスペクトしつづつと勉強していきたいです。



Chat GPTに聞いた試合前の食事メニュー[肉とキノコのしゃぶしゃぶ]



杉山選手お気に入りのプロテインシェイクキャラメル風味



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. 5》

[ 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：私はトレーニング歴5年でビキニの大会に出ています。脚が弱点のため別の部位よりも気合いを入れて必死にトレーニングしていますが、なかなか成長しません。女性でも合戸選手のように、扱える範囲の高重量で追い込んだ方が成長しますか？

(兵庫県 中田さん)

合戸：競技において全身の筋肉のバランスは評価のうえでも非常に大事になるので、ぜひとも弱点を克服したいですね。中田さんがどのようなサイクルでトレーニングを行っているのか分かりかねますが、一般的には部位別に分けて週1でまわすメニューを組んでいるのではないかと思います。

脚をもっと成長させたいということで、トレーニング頻度を増やしてみようか。良い方法として高重量は妥協せず、効かすトレーニングを追加します。例えば月曜に脚トレでサイクルを組んだ場合、メインの月曜は高重量を意識した内容でめいっばい追い込みます。その中でも重さを扱える種目のセット数を増やしてフルパンプさせます。その後2日空けて木・金にスクワット系の1種目だけ、その日に行うトレーニングの最後に3ないし5セットだけやります。回数は限界で10〜12回できる重さで2セット行い、3セット目は仕上げで20レップ上がる重さで効かすことをメインにします。

弱い部分に対しては刺激を入れる頻度を高めて常にパンプアップしている状態を維持集中して強度を上げて追い込むことが重要です。中田さんもの先トレーニング年数を重ねると強度が増していくにつれて今のようなルーティンではできなくなり、その中でオフの重要性が分かると思います。その頃にはカラダが大きく変化しているはずですので、応援しています！

Q：長年尋常ならざる高重量、高強度でトレーニングされている合戸選手に質問があります。私は各セットのレップ後半、辛くなってきたら「絶対に長崎のタイトルを獲得」「あの選手には負けたくない」などステージを想像して重さに対抗していますが、合戸選手は各セット中や辛くなったり、何かイメージもしくはどのようなことを考えながらトレーニングされていますか？

(長崎県 玉城さん)

合戸：トレーニングのモチベーションについては人それぞれ違うと思います。私の場合は大会やライバル選手を意識することはありません。大会が近づき出場の1週間前くらいからは負けたくない、とは思いますが、トレーニング中は全く考えません。そういう意味ではライバルはひとりもいません。常に自分の内側にベクトルが向いているからです。

そして私が高重量、高強度で追い込む理由は、むしろその後半の辛さを求めているからです。私は辛くなってきたら本番であり勝負だと考えています。「この一発を上げた

させます。日々のトレーニングがさぼりた内容でなかったら特に強化させたい部位に対しては毎日やっても構わないと思います。ただしメインの日以降の2日間はMAX重量は扱えないので、5〜6割の重さでストレスを感じずに続けられるセット数にしましょう。

筋肉痛がまだ残るくらいで行うので最初のアップでは当然痛いですが、軽めの重さで刺激することで固まった筋肉に血流を促し、たくさん酸素を運んであげることによって早く抜けます。トレーニング頻度が上がっても重さによる怪我のリスクも少ないのでおすすめです。弱点と感じていた部分から自分のアピールポイントになるようにこれからも楽しく頑張ってくださいね！

Q：ウエイトトレーニングを始めて22年、37歳にして初めてボディビルの大会に出場します。しかし若い時に比べ脂肪も多量、代謝が悪くなっているせいで、減量がうまく進みません。合戸選手は年齢を重ねるにつれて、減量方法を変えたことはありますか。また、体感したKentaiサプリメントはありますか？

(大阪府 川村さん)

合戸：初めての減量は誰でも手探りで難しいですよ。年齢とともに長期的に脂肪が乗り、代謝も当然下がります。しかしながら減量がうまく進まない原因は年齢のせいだけではありません。私も当初は減量のやり方も分からず目標体重になら筋肥大できるというワクワクする気持ちや、未知の重量に挑戦して重さをクリアする達成感が面白いのです。だからセットやレップ数を増やしたり補助を入れたりして極限まで辛さの限界に挑みます。

トレーニングをするなら1〜10まで決めたことは最後までやり切り妥協は許さない主義です。例えば自らレップ数を10回と決めたのに、それが上がらないとめっちゃ悔しいし、そのセットはノーカウントです。私の人生の最優先事項がトレーニングであり、満足するトレーニングができてこそ挑戦するのが大会です。

トレーニングの最中は常に一番辛くてきつい場所を探しています。それは自分が辛いと思うところ＝効くところだからです。結局のところシンプルに追い込んだトレーニングが最終的に筋肥大の近道だと思います。人間はどうしても楽をしようとしがちですが、せっかくならトレーニングするのなら筋肉に最高の刺激を入れて最高のフルパンプを感じましょう。玉城さんもトレーニングを継続していけば今後も着実にステップアップされると思います。活躍を期待していますよ！



るまで食事量をかなり減らしたり、毎日走ったりしていました。これは今振り返れば誤った落とし方でした。このように落とす過程に問題があることが多いのです。また目標体重まで絞ったのに想像していた仕上がりにならないと感じるのは筋密度による見え方の差異です。この筋密度は長期に渡ってトレーニングを続けることでついていくものです。ボディビルは見ただけで、仕上がりの体脂肪率が多くても見た目の良い選手はたくさんいます。目標体重はあくまでも参考で、まずはしっかりと除脂肪されていることや全体のバランスや皮膚感などが審査評価に繋がります。

私は年齢を重ねても減量のやり方はそれほど変えていません。オンでもトレーニング強度や量は変えず、まず食事内容を変えて体重が止まったら有酸素運動を取り入れます。サプリメントは年間を通してCFMホエイプロテイン、グルタミン、BCAAシトルリン、クレアチン、ALKなどを摂り、減量期は食事からの栄養が不足するので代謝が落ちないようにプロテイン摂取量を増やします。栄養が枯渇すると筋肉から栄養を吸収して脂肪を残そうとカラダが守るようになるためです。私は炭水化物を増やすと体重が減らない体質なのでたんぱく質を増やすように意識してエネルギー不足を補うようにしています。

川村さんも自分の体質や落とし方を見つけてと仕上がりが年々良くなると思います。最初からドンピシャの仕上がりにするのは大変です。私も地方大会を経てたくさん

失敗をしてきましたが、その中でだんだんと成功を積み重ねて自分なりの減量方法を確立してきました。減量は決して楽しいものではないですが、自身の仕上がったカラダをみる喜びが体験できます。頑張ってくださいね！

Q：私は去年JBBFに登録し、2大会に挑戦しましたが惨敗し、その悔しさからほぼオフな毎日トレーニングをしています。よくオフを取らないと成長しないと聞きますが、まだまだ小さい私がオフを取っていたら勝てないという不安からオフを取る勇気ができません。合戸選手はオフについてどうお考えでしょうか？

(兵庫県 中田さん)

合戸：推測するにトレーニング歴か。もちろんできるのであれば毎日トレーニングしても良いのですが、それはオフを取らなくてもできる強度の弱いトレーニングと違い、扱える重さ、セット数、追い込み方のレベルが上がってくると、筋肉痛が酷くてとても毎日ではできず、どうしてもオフを取らざるを得ない状況になります。私も大会で悔しい思いをして、素質もない自分はどうしたら評価してもらえるカラダになるのかと考えた時に、人がやらないうような強度でトレーニングに行きつきました。5分割ルーティンで凄まじい筋肉痛でしたが、トレーニングが楽しくて次の部位が来るのが待ちきれず、オフが長く感じるほどでした。部位ごとに



KINNIKU TANBOUKI

# 筋肉探訪記

～素顔の記録～



いい感じで仕上がっています！



Kentai NEWSの新企画、筋肉探訪記。  
各競技の選手に、その競技の好きなところや  
こだわりを聞き出し深掘りしていく新企画。  
第一弾は若き青年ボディビルダー、沢井大樹選手。  
インタビューでみえた沢井選手の筋トレに対する  
真面目さと素敵な人柄、必見です。



**Q**：もともと野球の強豪校に所属し、投手として活躍されていたそうですね。そこからボディビルに競技転向したきっかけなどは教えてください。

**A**：小さい頃からドラゴンボールが好きで、それをきっかけとしてもともと自重トレーニングはよくしていました。大学生ごろから本格的に筋トレをするようになり、周りにボディビルを進められていたことや、大学野球を引退した時に友人が新しいことにチャレンジしている姿を見て、自分も新しいことにチャレンジしようと思いつき、ボディビルなら向いていると考え転向しました。

**Q**：野球部時代とボディビルとで、カラダが一番変化したなと思う所はありますか？

**A**：一番変化したのは、減量をしたからのカラダの見え方です。筋肉の輪郭や全身のバランスがはっきり出るようになって、カラダとの向き合い方も大きく変わったと感じています。

**Q**：ボディビルのどんなところが魅了されましたか？

**A**：ボディビルの魅力は、努力した分だけカラダに結果として表れるところです。また常日頃、自分自身と向き合い続けられる競技だと感じています。日々の積み重ねが形になるところが、ボディビルならではの魅力だと思います。

**Q**：今特にこだわっている部位などありますか？

**A**：あります！脚は自分の弱点だと感じているので、特に強いこだわりを持って鍛えています。今年は週3回脚トレを行い、なかでもスクワット系の種目を重点的に取り入れています。ハイバースクワットとローバースクワットの両方で、重量と回数の向上を追い求めながら取り組んでいます。特にハイバースクワットでは、高重量でも挙上スピードを意識し、質の高い動作を心がけています。

**Q**：譲れないトレーニングへのこだわりポイントは何ですか？

**A**：高重量でのトレーニングは、自分の中で絶対に譲れないこだわりです。特にBIG3は重視していて、どの部位の日でも必ず高重量の種目を入れるようにしています。

**Q**：自分のカラダ・パーツで「ここをみてほしい！」というお気に入り箇所はありますか？

**A**：見て欲しいという所では腕と大胸筋です。

**Q**：尊敬する、目標とするボディビル選手はいますか？

**A**：尊敬するボディビルダーは鈴木雅選手です。圧倒的なカラダはもちろんです。それだけでなく人間性の面でも非常に優れているところに強く惹かれています。競

技者としての実力と人としての魅力を兼ね備えている存在で、自分にとって目標とするボディビルダーです。

**Q**：負けたくないライバル選手や仲の良いボディビル選手はいますか？

**A**：同世代である川中健介くんや井上光陽くんは、仲の良い選手でありながら、負けたくないライバルでもあります。近い世代で高め合える存在がいることが、大きな刺激になっています。

**Q**：ボディビル以外にはまっていること、楽しみなどはありますか？

**A**：ドライブと湯めぐりが趣味です。日々の息抜きやリフレッシュにもなっていて、楽しみのひとつです。

**Q**：Kentai商品をご愛用頂いているとのこと、Kentai商品の何が好きというポイントがありますか？

**A**：Kentaiさんの商品は製品の質が良く、美味しく摂取できることです。中でもクレアチンALKとホエイペプチドプラチナグルタミンペプチドプラスの2つが、体感がありました。

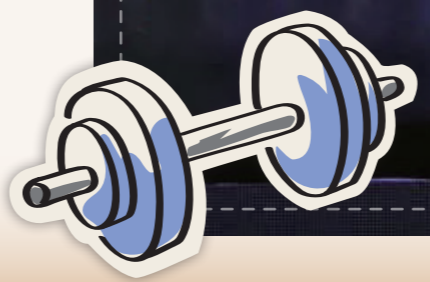
**Q**：最後に今後の目標を一言お願いいたします。

**A**：日本選手権でファイナリストになること、そして将来的には日本一、そして世界選手権優勝を目標に取り組んでいます！



【ボディビルダー】  
沢井大樹

こだわりの脚トレ中！



## プロフィール

沢井大樹 (わさい だいき)

生年月日：2001年6月25日  
ご出身：千葉県

### ●大会実績

- 2024年 8月 JBBF全日本Jrボディビル選手権 2位
- 2024年 12月 IFBB世界選手権ワールドカップ ボディビルJr 2位
- 2025年 7月 IFBB Mr. universe クラシックフィジーク2位 ボディビル 5位



「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」

暑くなつてから食欲が落ちて、食べる量が減ってしまった…  
練習量が増えてしまい、身長、体重もなかなか大きにならない…  
そんなお悩みをお持ちの保護者の方、  
ぜひ最後まで目を通してみてください。



## 成長スパートを無駄にしない、春夏の栄養戦略

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。  
身長UPの栄養学、毎回大好評をいただきありがとうございます。今回は春夏に特に意識してほしい、身長を最大限に伸ばすための食事のポイントをお話しします。

### 春夏は「チャンス」でもあり「落とし穴」でもある

春夏は、身長を伸ばすうえで最大の落とし穴でもある季節です。気温の上昇で食欲が落ちたり、発汗により身長にも関わる大切な栄養素が失われたりすると、せっかくの身長UPの機会を逃してしまいます。夏前までは順調に伸びていたのに夏明けに成長が止まってしまったというケースが少なくありません。原因を聞くと「暑くてご飯が食べられなかった」「練習後に疲れてそのまま寝てしまった」という声が多く聞かれます。成長スパートは後戻りができません。だからこそ、この季節の食事管理がとても大切です。

### 練習前の補食が、身長を伸ばすカギ

練習後にプロテインやおにぎりで回復に努める選手は増えてきました。ただ目立つのが、練習前は何も食べずに行ってしまっているケースです。エネルギーが不足したまま練習をすると、身長を伸ばすためのエネルギーが確保できないだけでなく、筋肉を分解してエネルギーを作り出す状態が続いてしまいます。「たくさん練習しているのに身長が伸びない」というお子さんは、練習前の補食に意識を向けてみてください。おにぎり、お団子、バナナや100%果汁のジュースなど、炭水化物補給できるものがおすすめです。



### 楽しみながら身長を伸ばす。栄養補給

身長を伸ばすには栄養素の補給状況でも変わります。選手たちの検査データをみると、炭水化物源、たんぱく質源が不足している選手も多いですが、合わせて鉄や亜鉛不足の選手も多いです。鉄欠乏のある子どもは低身長リスクが2倍というデータがあります。

\*1 Zhao Y, et al. Children, 2024.



鉄を多く含む食品だとレバーや牛肉、カツオやマグロ、しじみやあさりなどありますが、鉄分ヨーグルトや鉄分チーズ、鉄分ポロロなど気軽に食べられるものも増えていますね。Kentaiのスポーツキャンディー「鉄飴」などもコツコツ鉄を補給するのに手軽で取り入れやすいですね。



毎日の食卓の積み重ねが、数年後のわが子の身長に直結しています。成長スパートは後戻りができません。一人でも後悔する選手が減り、「180cm到達」「遺伝+10cm」など身長が伸びることだけでなく、その先に「強豪チームからのオファー」「選抜入り」など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



## 談慶の読んで筋肉回復期

# またまたNHKドラマに出演しました!!

◆またまたNHKドラマに出演させていただきました！  
◆事後報告になりますが、4月21日火曜日夜10時からのNHKドラマ10「魯山のかまど第4話」でした。  
◆昨年11月初旬に、NHKのキャスティングプロデューサーさんから「出演願いたい」とのメッセージをいただき、すぐ台湾を送っていただき、中旬には衣装合わせ、下旬から12月半ばにかけての撮影という、かなりタイトな日程でした。  
◆北大路魯山人という人は、独自の価値観を持つ美食家で、各界著名人にも愛されていた文化人でしたが、実際はかなり偏屈で毀誉褒貶も激しい人でした。なんかこのあたり師匠談志に似ているなあと感じながらの撮影でした。



◆私の役どころは、実在した「富山弁を語る新聞記者」でした。音源をメールで添付にて送ってもらってからのもの、ずっと富山弁のイントネーションと格闘する日々となりました。  
◆共演させていただいた方々も素晴らしい役

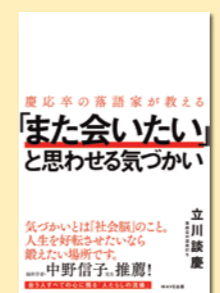
者さんたちでした。主役の魯山人役は藤竜也さん、魯山人を慕うのが、古川琴音さん、そして、満島真之介さん、中村優子さんという豪華キャストでした。  
◆中でも満島さん!! いやあ、太陽のようなお方ということもあり、現場はとも明るく楽しい雰囲気にも包まれていました。「筋トレマニア」ということもあり、話がとても合いました。「ベンチプレスは油圧です! 早く上げ下げしちゃうけません!」など、いまでも120kgぐらい挙げるといっていました。  
◆そんな満島さんからの名言を、「夜寝る前から闘いは始まっています。この戦いに勝利をおさめると、翌朝勝った状態から一日が始まるんですよ!! だから寝る前に、必ず勝ちますと宣言してから寝てください。翌朝から人生変わりますよ!」  
◆どうですか? いい話ですよ!! 以来実践しています! いやあまたまた素晴らしい出会いとなりました! ！ ！ ！ 役者の仕事も増えています! ご期待ください! ！



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)



話の面白いかい  
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)



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



教養としての落語  
ビジネスエリートがなぜ身につけている  
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・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





**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。



**野球**

やました しゅんぺいた  
**山下 舜平大**

オリックス・パファローズ  
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・パファローズより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。



**柔道**

はしもと そういち  
**橋本 壮市**

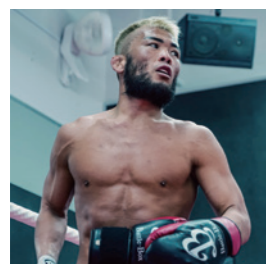
パーク24  
男子コーチ/得意技は「橋本スペシャル」と称される変形の袖釣込腰、一本背負投げ。2017年世界選手権ブダペスト 男子73kg級 金メダル。2022年全日本選抜柔道体重別選手権大会 男子73kg級 金メダル。2024年パリオリンピック男子73kg 銅メダル。



**総合格闘技**

すぎやま  
**杉山 しずか**

リバーサルジム新宿 Me,We  
海外での格闘技留学を経て、RIZIN、DEEP、DEEP JEWELSなどに参戦し、現在は第4代、第6代バンクラスフライ級チャンピオンを獲得。ベストボディジャパンでもグラウンドチャンピオンを獲得するなど活躍中。



**総合格闘技**

たけだ こうじ  
**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。



**総合格闘技**

さらみ  
**SARAMI**

整体西北  
柔道から格闘技へ転向し、2012年にプロデビュー。現アトム級クイーン・オブ・バンクラスリスト。国内外の団体に経験を重ね、打撃・組技・寝技をバランスよく使い分けるオールラウンダーとして活躍。



**ラグビー**

まつい ちひと  
**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。



**ベンチプレス**

なげがわ 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。



**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チャイスする姿勢、鍛え抜かれた強靭なフィジカル。ボールを持った時のプレーにも注目。



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。



**アメリカンフットボール**

さとう としき  
**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の日本記録保持者。日本人初のNFL選手を目指すアスリート。



**パラ馬術**

いなば まさひろ  
**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。

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。



**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。



**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 ¥1,479 (税込) K6400(1ケース10袋入)4972174353892

ラムネ風味 125g ¥1,479 (税込) K6401(1ケース10袋入)4972174354516

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チュアブルタイプのタブレットです。

- ◆手軽にとれるタブレットタイプ
- ◆水なしでおいしい
- ◆クレアチンモノヒドレート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

ココア風味 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、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)



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 ¥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2026年5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 SUPERTAB  
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。

240粒	¥4,104 (税込)	K4420(1ケース12袋入)4972174353472	摂取タイミング		摂取の目安 1日2~8粒
			食事後		

- ◆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。

160粒	¥3,240 (税込)	K4422(1ケース12袋入)4972174353496	摂取タイミング		摂取の目安 1日4粒
			トレーニング 前		

- ◆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。

450粒	¥5,184 (税込)	K4421(1ケース12袋入)4972174353489	摂取タイミング		摂取の目安 1日15粒
			食事後		

- ◆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とアミノ由来の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。

120粒	¥4,644 (税込)	K4426(1ケース12袋入)4972174354158	摂取タイミング		摂取の目安 1日4粒
			食事後		

- ◆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
- ◆ハードカプセル

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2026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	¥18,144 (税込)	K0344(1ケース 2袋入)4972174353267
	830g	¥7,344 (税込)	K0247(1ケース 6袋入)4972174354196
	350g	¥3,348 (税込)	K0144(1ケース12袋入)4972174353243
バナナラテ 風味	830g	¥7,344 (税込)	K0248(1ケース 6袋入)4972174354202
	350g	¥3,348 (税込)	K0145(1ケース12袋入)4972174353274
ストロベリー 風味	2.3kg	¥18,144 (税込)	K0346(1ケース 2袋入)4972174353328
	830g	¥7,344 (税込)	K0249(1ケース 6袋入)4972174354219
	350g	¥3,348 (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 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。



プラスで  
減量サポート  
ウェイトダウンファイア  
▶P11

- ◆ 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と支えるマルチ栄養食。1食あたり141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	¥13,608 (税込)	K3320(1ケース 2袋入)4972174352376
	1kg	¥5,076 (税込)	K3220(1ケース 6袋入)4972174352345
	360g	¥2,160 (税込)	K3120(1ケース12袋入)4972174352314
バナナラテ 風味	3kg	¥13,608 (税込)	K3321(1ケース 2袋入)4972174352383
	1kg	¥5,076 (税込)	K3221(1ケース 6袋入)4972174352352
	360g	¥2,160 (税込)	K3121(1ケース12袋入)4972174352321
ストロベリー 風味	3kg	¥13,608 (税込)	K3322(1ケース 2袋入)4972174352390
	1kg	¥5,076 (税込)	K3222(1ケース 6袋入)4972174352369
	360g	¥2,160 (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。筋肉づくりにも重要な働きをするため、カラダづくりに励むアスリートにとっても、強い味方になります。



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
	トレーニング 後	就寝前
		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.Be)をプラスし、アグレッシブにアスリートのカラダづくりをサポートします。

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

### グルタミンとは

グルタミンは筋肉中のアミノ酸の約60%を占める重要なアミノ酸です。ウェイトトレーニングなど激しい運動によって筋肉中のグルタミンは消耗します。グルタミンの消耗は筋肉の分解につながるため、継続した筋力アップには、グルタミンが欠かせません。長時間の運動や、数日間におたる連戦など、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
	トレーニング 前/後	食事後
		1回 6g

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-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-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)

### クレアルカリンとは

クレアチンモノヒドレートは、水に溶かすとクレアチンからクレアチニンに変化します。クレアルカリンは、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。

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	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	摂取の目安
	トレーニング 後	就寝前
		1回 5g

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
	トレーニング 前/後	食事後
		1回 5g

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

- ◆クレアチンモノヒドレート100%
- ◆ブレンタイプ

# 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	摂取の目安
	トレーニング 後	間食
		就寝前
		1回 20g

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すすめです。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、水でもさざ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(Ca、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

# 新たなる領域へ。

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	

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)

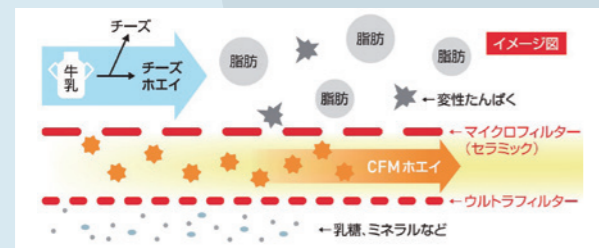
プロテイン	摂取タイミング			摂取の目安 1回 25g
	トレーニング後	間食	就寝前	
チョコレート風味	700g	¥9,504 (税込)	K0221(1ケース 6袋入)4972174352871	
アップル風味	700g	¥9,504 (税込)	K0223(1ケース 6袋入)4972174352895	

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%



## アスリートのためのハイスペック栄養食

### 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	¥680 (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、クレアチンモノハイドレート、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モノハイドレート、ビタミン11種、ミネラルなどワークアウト後に必要な栄養素と、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。

※2026年夏以降発売予定



## 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

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2026年5月現在のものです。

## 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 (スーパーデリシヤス)  
▶ P.04

プロテイン (大豆由来)



100%ソイ パワープロテイン  
▶ P.10

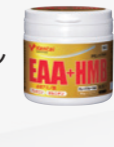
## ペプチド・アミノ・クレアチン



ホエイペプチドプラチナ  
グルタミンペプチドプラス  
▶ 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

グルタミンパウダー  
▶ P.07

クレアチンパウダー  
▶ P.07



パフォーマンス  
HMB  
▶ P.12



パフォーマンス  
クレアチン  
▶ P.12



100%ソイパワ  
ープロテイン  
▶ 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