

## BCAA ご存じですか？



スポーツドリンクや栄養補助食品に”BCAA配合”など表記されているのを目にしたことがある方も多いと思います。

「なんとなく体に良さそう...」だけどよく分からない??  
今回はBCAAとはなんだろう?について解説いたします!

## BCAA とは、必須アミノ酸 の一種

わたしたちの体の筋肉や髪の毛、皮膚、爪、体内のホルモンや酵素などは約20種類のアミノ酸が集まってできています。その内9種類は人間が体内で合成できない=食事から摂取しなければならないアミノ酸で「必須アミノ酸」と呼ばれます。

その中でもバリン・ロイシン・イソロイシンの3種類は分岐する構造を持つ「分岐鎖アミノ酸」 Branched Chain Amino Acid と呼ばれ、頭文字をとってBCAAと呼ばれています。

### BCAA は、筋肉で代謝される!

ランニングやウォーキングなど長時間運動をすると、体はぶどう糖をエネルギーとして使います。糖が不足してくると、筋肉中のグリコーゲン(ぶどう糖を体内に貯蔵しやすい形に変換したもの)が使われ、さらにグリコーゲンも不足すると筋肉が分解されてBCAAがエネルギー源として使われていきます。



### BCAA は傷ついた筋肉を修復する

筋力トレーニングなど強度の高い運動後は、筋肉の分解が進んでいる状態となります。トレーニング直後にたんぱく質補給すると、筋たんぱくの合成率がより向上します。また運動後にできる疲労物質「乳酸」が体内でエネルギーに変換される為の「クエン酸回路」をスムーズに流す助けにもなります。

### ポイント

ランニングやウォーキングなど長時間の運動をする前にBCAA補給

→血中のBCAA含有量が増えて筋肉の分解を抑える

筋力トレーニングなど強度の高い運動の後にBCAA補給

→傷ついた筋肉を補修し、筋たんぱく質の合成率を向上させる



? トレーニングしない人は必要ない?

! 筋肉維持の為、すべての人に必要です

BCAA 体重1kg当たり1日の必要量	18歳以上
バリン	26mg
ロイシン	39mg
イソロイシン	20mg
BCAA合計	85mg

厚生労働省  
日本人の食事摂取基準2020より

体重50kgの場合、1日に必要なバリンは1300mg、ロイシンは1950mg、イソロイシンは1000mg、BCAAの合計必要量は4250mgとなります。

普段の食事をきちんと摂っていれば日常生活でBCAAは不足することはないと言われています。BCAAが含まれる肉、魚、卵、乳製品などバランスよく摂る心掛けが大切です。



可食部の値、表記のないものは100gあたり	まぐろ赤身 刺身8切れ	あじ 中1尾	鶏むね肉	牛肉 サーロイン	卵 1個50g	凍り豆腐 1枚16g	木綿豆腐 1/4丁	牛乳 コップ1杯 200ml
バリン	1400mg	1100mg	1200mg	650mg	830mg	448mg	415mg	400mg
ロイシン	2100mg	960mg	1900mg	1100mg	1100mg	720mg	560mgm	620mg
イソロイシン	1300mg	1700mg	1200mg	610mg	680mg	432mg	320mg	340mg
BCAA合計	4800mg	3760mg	4300mg	2360mg	2610mg	1600mg	1210mg	1360mg

食事で摂るたんぱく質は、BCAAが豊富なものを意識してみてもいいかもしれません