

「サルコペニア」、「ロコモ」の予防に効果的な栄養素は？



BCAA とされる、バリン、ロイシン、イソロイシンという3つの必須アミノ酸とミネラル・ビタミン B6 を摂取することが良いでしょう。



脚の筋肉量は、全身の約 4 割を占めます。大腿四頭筋、腓腹筋を鍛えることが筋肉量を減らさないコツです。座る姿勢や、立つ姿勢、歩く姿勢を意識して、だらっと緩めるのではなく、筋肉を使うように意識してみることから始めましょう。



メタボもやせすぎも要注意です。正しい食生活で運動器（筋肉、骨、関節など）の健康を守ることも重要です。低栄養も要注意で、特に、良質の吸収の良いたんぱく質を摂取する必要があります。

複合栄養補助食品



商品内容

<筋太郎・栄養成分表>

エネルギー(kcal)	14.2	注) 栄養成分量は、1日分のカプセル9粒を摂取した場合の量です。
たんぱく質(g)	2.89	
炭水化物(g)	0.37	
脂質(g)	0.142	
塩分(g)	0.026	
アミノ酸(mg)		
ロイシン	208	分岐鎖アミノ酸(BCAA)
イソロイシン	115	分岐鎖アミノ酸(BCAA)
バリン	125	分岐鎖アミノ酸(BCAA)
メチオニン	79	
フェニルアラニン	91	
トリプトファン	28	
ヒスチジン	59	
スレオニン	117	
リジン	243	



サルコペニア

加齢に伴い全身性に進行する筋肉の量と筋力・身体機能（特に移動などの運動機能）が低下すること。フレイルや転倒・骨折と関連し、要介護さらに死亡の危険が高まります。



ロコモティブシンドローム

運動器の障害によって、生活活動の制限が起きていたり、要介護になっていたり、そうなるリスクの高くなっていたりする状態のことです。



「筋太郎」Q&A

Q-1) 筋太郎はいつ摂ると効果的ですか？

A-1) 筋太郎は栄養素です。薬のようにいつ摂るといふ決まりはありませんが、毎日続けて摂ると効果的です。忘れないように、朝食や昼食、夕食時や運動の前後30分などタイミングを決めて習慣にするとい良いでしょう。

Q-2) 筋太郎を摂りすぎる心配はありませんか？

A-2) 余分なアミノ酸は尿中に排泄されますので、摂りすぎる心配はありません。

Q-3) 筋太郎の安全性は？

A-3) 筋太郎は、天然素材のさっとタンパクや太古の森ミネラルを使用しており、製造時の品質管理もGMPマーク取得工場で行われ、その安全性は十分実証されています。

商品の詳しい情報や健康維持に役立つ情報を弊社のホームページをご覧ください。



GMPとは、Good Manufacturing Practiceの略で「適正製造規範」といいます。

株式会社フローラルミネラル研究所

(2022.5.30)