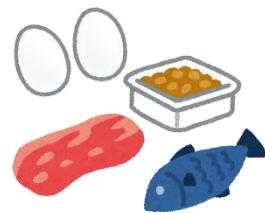


お疲れのあなた…

タンパク質が不足しているかも！？②

～ イミダゾールペプチド ～



健康のために運動を始めたけど全然疲れが取れない……という悩みありませんか？
その疲れ、タンパク質の摂取で軽減できるかも？！

お悩み

35歳 男性 インストラクター の場合
「トレーニングで追い込みすぎてカラダの疲れが抜けません」

お答え

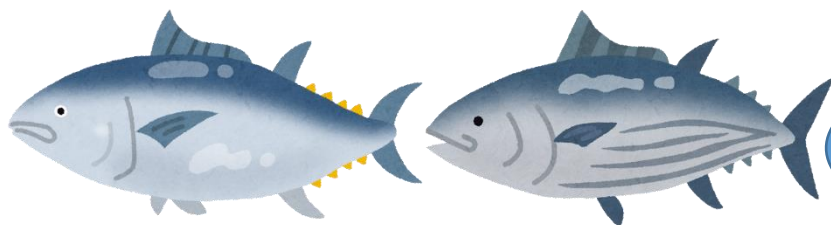
イミダゾールペプチドで高強度運動の筋肉疲労を予防できます。

β-アラニンとヒスチジンというふたつのアミノ酸で構成されています。



ペプチドには2種類あり、ひとつはアンセリン、もうひとつはカルノシンといいます。ふたつとも動物の筋肉や脳に存在しています。ヒトのカラダにあるのはカルノシンで、筋肉中にその量が多いほど寿命が長いと言われています。

また、鶏肉由来のカルノシンとアンセリン含有ドリンクを飲んだ後、運動パフォーマンスを測定すると、飲んでいない場合に比べて「パフォーマンスが上がった」「筋肉痛が軽減された」という実験データもあります。



鶏肉以外にも長い距離を泳ぎ続ける回遊魚のマグロやカツオにもアンセリンが多く含まれています。

ヒトの体内環境は、pH でいうと、7.0 くらいの中性に保たれています。トレーニングを行うと乳酸が溜まっていき、体内のpHが酸性に傾いていきます。カラダが酸性に傾くと筋肉を動かし辛くなってしまいます。トレーニング前にイミダゾールペプチドを摂取しておくことで運動中に筋肉内の環境を中性に戻してくれます。

イミダゾールペプチドの摂取は筋肉疲労の軽減につながっていきます。
トレーニングで疲労が抜けきらない人は普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？