

タンパク質必要量とプロテイン摂取 ～植物性プロテイン(ピープロテイン)～

プロテインには、原料によって様々な種類が存在する。ホエイプロテインをはじめ、マリンプロテイン、ソイプロテイン、ピープロテイン、エッグプロテイン、カゼインプロテインなど。これらはそれぞれ、吸収速度や効果持続時間など特徴が異なることから、補給の目的によっても選択される。植物性プロテインに位置づけられるソイプロテインやピープロテインは、女性やベジタリアンのタンパク質補給に人気を博している。日本ではまだあまり馴染みのないエンドウ豆由来のピープロテインは、米国での注目が高まっている。

食事性タンパク質摂取の必要性

ウルトラプロテインプラスに含まれる食事性プロテインでは、全ての代謝や腸や骨格筋、心血管、神経、免疫システムなどの生理学系に關与する必須アミノ酸を補給することができる。これらシステムにおけるタンパク質の代謝回轉は、一連してしっかりと働く。繰り返される分解や再合成の原動力には、食事性タンパク質やそれらアミノ酸成分の日々の摂取が必要とされる。

必須アミノ酸というのは、体内で生成できないので、食事から補給しなければならない。食事性タンパク質必要量における最近の分析では、年齢やストレス、代謝因子、活動レベルが、最良の健康に対するタンパク質所要量に影響を与えると示唆されている。例えば、ある個人は、他の人に比べて著しくタンパク質必要量が多いかもしれない。この必要量というのは、成人のタンパク質推奨必要量である0.8g/kg/日よりも高いであろう。この高い必要量は、筋肉量減少の關連性に反して、加齢におけるタンパク質利用効率の低下から生じるのかもしれない。これらのタンパク質必要量の

増加に応じられないと、個人の免疫能力や医学的な合併症の回復に悪影響を与える可能性がある。何人かの科学者は、持続性運動によって起こるタンパク質の合成の増加も示唆している。ボディビルや持久系運動におけるアスリート競技では、通常より著しくタンパク質を必要とするだろう。

プロテインと共に体を機能させる必須栄養素

ウルトラプロテインプラスには、プロテイン以外にも、ビタミンやミネラル、また、食事性食物繊維などのプレバイオティクスも含まれている。食事性食物繊維は、消化や吸収をされずに小腸から結腸へ通り抜ける。一旦結腸へ入ると、フラクトオリゴ糖は選択的に、L.アシドフィルスやビフィズス菌、グラム陽性菌、酸生成細菌のような善玉菌の数が最適になるようサポートする。結腸ではこのように次々と、潜在的に悪玉菌や病原微生物が住みにくいとされる若干の酸性環境が作られる。ウルトラプロテインプラスは、体が必要とする必須アミノ酸だけでなく、すべての体組織を構成したり機能させたりするために必要とされる必須栄養素の補給もサポートする。

参考文献:

1. Rigamonti E, et al. Mol Nutr Food Res. 2010 May;54 Suppl 1:S24-30.
2. Collins, MD, Gibson, GR. Am J Clin Nutr 1999;69:1052S-1057S.
3. Bogdanski P, et al. J Endocrinol Invest. 2013 Apr;36(4):221-6. doi: 10.3275/8467.
4. Dahl WJ, Foster LM, Tyler RT. Br J Nutr. 2012 Aug;108 Suppl 1:S3-10. doi: 10.1017/S0007114512000852.
5. Bjork JM, Grant SJ, Chen G, Hommer DW. Neuropsychopharmacology. 2014 Feb;39(3):595-604.
6. Phillips SM, Van Loon LJ. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S29-38. doi:10.1080/02640414.2011.619204.
7. Ward E. Addressing nutritional gaps with multivitamin and mineral supplements. Nutr J. 2014 Jul 15;13:72.

Product on the Paper

Ultra Protein Plus

ウルトラプロテインプラス

【チョコアーモンド味】

品 番：57053-908
 価 格：11,400円(税別)
 内 容 量：908g入 1日30.3g/30日分

【バニラ味】

品 番：57054-908
 価 格：11,400円(税別)
 内 容 量：908g入 1日30.2g/30日分

100%野菜プロテイン

【ウルトラ プロテイン プラス】には、非遺伝子組み換え原料から作られたピープロテインパウダーの中に、健康の維持に必要なすべての必須アミノ酸がバランスよく配合されています。さらに、ダグラス社の人気マルチビタミン・ミネラルである、米国版【ウルトラプリベンティブⅢ】の成分を25%含有した、「飲むサプリメント」です。また、ピープロテインパウダーには多くのフラクトオリゴ糖(FOS)が含まれており、日々の栄養補給と同時に、食物繊維を十分とることができるよう設計されています。乳成分、小麦たんぱく質は一切含まれません。おいしいバニラ味と、チョコレートアーモンド味からお選びください。

主成分含有量 チョコアーモンド味 (1さじ(30.3g) 当たり) バニラ味 (1さじ(30.2g) 当たり)			
成分名	含有量	成分名	含有量
ビタミンA	714 µg	海藻灰	45 µg
ビタミンD	0.6 µg	ボロン	0.3 mg
ビタミンE	67.0 mg	バナジウム	11 µg
ビタミンC	260 mg	トレースミネラル	20 µg
ビタミンB1	24.0 mg	L-シスチン	45 mg
ビタミンB2	12.0 mg	ペタイン	34 mg
ナイアシン	43 mg	アミノ酸プロファイル	
パントテン酸	125.0 mg	グルタミン酸	2,672 mg
ビタミンB6	24.0 mg	アスパラギン酸	1,840 mg
ビタミンB12	25.0 µg	アルギニン	1,392 mg
葉酸	200 µg	リジン	1,136 mg
ビオチン	75 µg	ロイシン	1,312 mg
リン	176 mg	フェニルアラニン	880 mg
カルシウム	112 mg	セリン	816 mg
マグネシウム	115 mg	バリン	800 mg
カリウム	22 mg	アラニン	688 mg
亜鉛	5.0 mg	グリシン	640 mg
マンガン	4.5 mg	イソロイシン	752 mg
クロム	45 µg	プロリン	688 mg
セレン	45 µg	スレオニン	608 mg
モリブデン	23 µg	チロシン	608 mg
ベータカロテン	2,234 µg	ヒスチジン	400 mg
コリン	34 mg	シスチン	160 mg
イノシトール	34 mg	メチオニン	176 mg
シトラスバイオフィラポノイドコンプレックス	23 mg	トリプトファン	160 mg



Order Made Supplement Service

分包による
 オーダーメイド
 サプリメント
 サービス!



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
 〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
 日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
 TEL: 03-5530-2212