

「持久力向上」「疲労回復」は企業の捏造

アミノ酸「神話」に騙される日本人

「アミノ酸を飲めば疲れないなんて信じているのは日本人だけ」

関東の大学でスポーツ栄養学を研究するある教授はこう笑つたうえで「味の素に睨まれたくないので名前は伏せて」と声を潜めた。

持久力が伸び、疲労が取れ、回復を早めるといったアミノ酸「神話」を多くの消費者が信じている。これは巧妙なイメージ戦略によつて作られた「嘘」であり、主導した味の素は日本のスポーツ界を悪用している。

「アミノバイタル」（味の素）や、「アミノバリュー」（大塚製薬）といつた商品名で、ドラッグストアなどで販売されているサプリメント。個包装されたアミノ酸の粉末を飲む光景は、マラソンやランニングを楽しむ人ならお馴染みだろう。これはほとんど意味がないと冒頭の教授が続ける。

「サプリでBCAAを摂取して、

記録が上がつたり、持久力がつくという科学的検証は皆無」

「トクホ以下」の詐欺商法

BCAAとは分岐鎖アミノ酸のことだ。アミノ酸の中に、枝分かれした特定の分子構成を持つものを指す。アミノ酸は人間の体を作るタンパク質の部品だ。多くが体内で合成されているが、合成できないものは食事によって摂取する必要がありこれを「必須アミノ酸」と呼ぶ。必須アミノ酸は全部で九種類。このうち、ロイシン、イソロイシン、バリンがBCAAだ。

他のアミノ酸と異なり、BCAAは肝臓では代謝できない。これをエネルギー源とできるのは、筋肉と脳だけなのだ。BCAAが筋肉のエネルギー源となるのだから、運動に効果があるとするのは早計だ。実際に効果として宣伝するためには科学的エビデンスが必要にならぬ。

「メーカーが研究を続けているのだから、もしあればそれこそ大大的にアピールするはずだ」メーカーは前述した「BCAAが筋肉のエネルギー源になる」という部分だけを使って宣伝をしているのだ。あるアミノ酸サプリのホームページを見ると、BCAAを成人男性に量を変えて摂取させ、時間が経過したときの血中BCAA濃度を比較して例示している。そこでBCAAを多く飲んだ人のほうが一時間後の血中濃度が高いというグラフを示している。多

くBCAAを摂取したときの唯一の科学的エビデンスは、体内でのタンパク質の合成が高まることがある。大学研究者は語る。「だからといって筋繊維を太くするとはいえない」

「回復が早い」といった効果も眉唾なのだ。この研究者は「筋肉痛が軽減する」という研究結果が少しだけあるが、研究者間のコンセンサスにはなっていない」と語る。

数少ない筋肉痛への効果を示す実験データをみてみると、対象が「運動習慣のない健康な女子学生」だ。前出大学研究者は「男子では望んだ結果が出なかつたのだろう」と語る。都合の悪いデータを破棄して、見栄えの良いものを並べる。昨今我が国の製薬業界を搖るがせている論文問題と同様だ。

本誌は今までに似たような特定保健用食品（トクホ）の嘘について指摘しているが、アミノ酸サプリはそれらしい論文もまとめて出せないトクホ以下の商品といえる。

味の素が真実を歪める

「ブームが起きた十年前から研究者にカネを渡したが、思うような結果が出なかつた」

こう語るのは味の素の関係者だ。製薬会社に比べれば微々たる額だが同社は約十億円を研究者に配り、東京大学には寄付講座を設置した。なぜ研究者はこのことをきちんと消費者に伝えないのであるか。冒頭の教授は「スポーツ業界で生きてい

く摂取すれば血液濃度が高まるのは小学生でもわかる理屈だが、それが運動にどのような効果があるかは示されていないのだ。

「必要なBCAAは食事から十分にとれる」

こう語るのはスポーツ選手の食事管理に携わる栄養士だ。肉や魚に多く含まれ、鮭の切り身一切れに三・九グラム、鶏ムネ肉百グラム中に四・三グラム含まれている。白米一杯にでさえ一・六グラムほど含まれているのだ。

サプリ一袋のBCAA含有量は二・四グラム程度がほとんど。普通に食事すれば軽く十グラム以上摂取できる。一日三食を考えれば、サプリでどの量などたかが知れている。そのうえ運動直前の摂取効果が示せないのでから、ほとんど詐欺である。

BCAAを摂取したときの唯一の科学的エビデンスは、体内でのタンパク質の合成が高まることがある。大学研究者は語る。

「だからといって筋繊維を太くするとはいえない」

「回復が早い」といった効果も眉唾なのだ。この研究者は「筋肉痛



昨今のランニングブームを商機に「詐欺商品」を売り込むメーカー

BCAAとは分岐鎖アミノ酸のことだ。アミノ酸の中に、枝分かれした特定の分子構成を持つものを指す。アミノ酸は人間の体を作るタンパク質の部品だ。多くが体内で合成されているが、合成できないものは食事によって摂取する必要がありこれを「必須アミノ酸」と呼ぶ。必須アミノ酸は全部で九種類。このうち、ロイシン、イソロイシン、バリンがBCAAだ。

他のアミノ酸と異なり、BCAAは肝臓では代謝できない。これをエネルギー源とできるのは、筋肉と脳だけなのだ。BCAAが筋肉のエネルギー源となるのだから、運動に効果があるとするのは早計だ。実際に効果として宣伝するためには科学的エビデンスが必要にならぬ。

「メーカーが研究を続けているのだから、もしあればそれこそ大大的にアピールするはずだ」

メーカーは前述した「BCAAが筋肉のエネルギー源になる」という部分だけを使って宣伝をしているのだ。あるアミノ酸サプリのホームページを見ると、BCAAを成人男性に量を変えて摂取させ、時間が経過したときの血中BCAA濃度を比較して例示している。そこでBCAAを多く飲んだ人のほうが一時間後の血中濃度が高いというグラフを示している。多