

49. CreaCarb

クリーカーブ(犬猫用) 60粒

- 特別な栄養素

クレアチン・モノハイドレート 500mg

- 成分

クレアチン・モノハイドレート、リン酸カルシウム、セルロース、ショ糖、肝臓粉末、植物蛋白質加水分解物(ロースト牛肉風味)、乳奨、ステアリン酸、二酸化ケイ素、ステアリン酸マグネシウム、魚油、および防腐剤。

- 以下のアミノ酸を含む。

アラニン、アルギニン、アスパラギン酸、システイン、シスチン、グルタミン酸、アミノ酸、ヒスチジン、ヒドロキシプロリン、イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、プロリン、セリン、トレオニン、トリプトファン、およびバリン。

クレアチン

クレアチンは生体内ではアルギニン、グリシン、メチオニンの3種のアミノ酸から合成される有機物です。動物の筋肉の中に含まれているため肉や魚といった食品に含まれています。クレアチンは生体内ではエネルギー源として貯蔵される。そのため、瞬発力を必要とする運動などに有効といわれていて、クレアチンパウダーがメーカーから栄養成分強化食品として販売されている。クレアチンは筋肉内の水分量を増やす役割があり筋肉量の増加に効果がある。

BCAA(分岐鎖アミノ酸)

必須アミノ酸のうち、構造に分岐鎖を持つものを、分岐鎖アミノ酸といい、バリン、ロイシン、イソロイシンがそれにあたります。これは、唯一筋肉内で代謝される特徴を持ち、運動することにより筋肉内で消費され、不足すると筋肉疲労や筋肉低下を引き起こします。BCAAは、肉類に多く含まれますが、年齢とともにその吸収率が低下するため、運動能力を高めるにはサプリでの摂取が必要です。