

ホエイ オブ チョイス ノンフレーバー 2キログラム入り

ココア 2キログラム入り

ホエイ オブ チョイスはホエイ プロテイン アイソレートのパウダーで、タンパク質の含有率が高く（ノンフレーバーが無水物換算で96.1パーセント、ココアが無水物換算で87.6パーセント）糖質の含有率が低い（ノンフレーバーが0.6パーセント、ココアが5.4パーセント）ので、他の牛乳由来のプロテインで下痢などを起こす乳糖不耐症の方も安心してお摂りいただけます（一般的にホエイ プロテインと称して販売されているのは、原料価格が安く、下痢の原因となる乳糖を多く含んでいるホエイ プロテイン コンセントレートです）。ホエイプロテインのタンパク質はβラクトグロブリン、αラクトアルブミン、グリコマクロペプチド、免疫グロブリン、プロテオースペプトン、ラクトフェリン等で構成されています。ホエイプロテインの働きには次のような特長があります。

- すばやくタンパク質を合成させます。カゼインと比較した研究では、カゼイン摂取時よりも血漿アミノ酸レベルがすばやく上昇し、タンパク質の合成率を高めることがわかっています（一方、アンチカタボリック作用はカゼインよりも劣っています）。これはホエイが他のタンパク質よりもすばやく吸収されるためだといわれています。13人のトレーニング経験者にホエイアイソレートとカゼインのいずれかを12週間摂取させて体組成とバーベルベンチプレス、スクワット、ラットプルダウンの1RMの変化を計測したところ、カゼイングループの除脂肪体重の増加が0.81キロだったのに対し、ホエイアイソレートグループには4.99キロの増加が見られ、また筋力の増加についてもすべての種目でホエイアイソレートグループの方が優れていたという研究結果が発表されています。
- 特にBCAAが多く含有されています。
- 体内のグルタチオンレベルを高めます。グルタチオンはシステイン、グルタミン酸、グリシンからなるトリペプチドで、過酸化水素、鉄やアルミニウムなどの有毒金属、過酸化脂質に対抗するアンチオキシダントです。また、細胞内のグルタチオン濃度は直接リンパ球の反応度に関係しており、グルタチオンレベルの増加によって免疫が高まることがわかっています。フリーのシステインや変性したホエイを摂取しても未変性のホエイと同等のグルタチオンレベルの増加が見られないことから、ホエイの摂取によるグルタチオンレベルの増加は、未変性のホエイの構造が血清アルブミン、βラクトグロブリン、免疫グロブリンに含まれるグルタミルシステインを胃の消化酵素から守ることで、このペプチドが無傷のまま腸の粘膜を通過することができるからだと考えられています。
- ガン細胞の成長を抑えます。ガン細胞のグルタチオンレベルは他の健康な細胞よりも高く、これが化学療法の妨げになっていることはよく知られていますが、ホエイにはガン細胞のグルタチオンのみ選択的に減少させることで細胞の成長を防ぎ、一方健康な細胞のグルタチオンレベルを高めて成長を促す働きがあります。
- LDLの酸化を防ぎ、コレステロールレベルを下げます。ホエイに含まれるラクトフェリンはLDLの酸化を防ぎ、アテロームの発生を抑える働きがあります。また、カゼインがコレステロールレベルを上げるのに対し、ホエイは逆にコレステロールレベルを下げるということがわかっています。
- 鬱症状を軽減させます。脳内のセロトニンレベルは鬱や不安と深く関係していますが、ホエイの中の特にαラクトアルブミンはセロトニンの前駆物質のトリプトファンを多く含んでおり、αラクトアルブミン摂取時にはカゼイン摂取時よりも血漿トリプトファンの他の中性アミノ酸に対する割合が高くなり、またコルチゾルレベルが減少することがわかっています。
- 胃を保護します。ラットを使った研究で、ホエイに含まれるαラクトアルブミンには胃粘膜をアルコールやストレスによる損傷から守る働きがあり、その効果は消化性潰瘍治療薬のセルベックスと同等であることがわかっています。

ノンフレーバー

栄養成分（100グラムあたり）

熱量.....	369kcal
たんぱく質（無水物換算）.....	89.3g（96.1g）
脂質.....	1.0g
糖質.....	0.6g
食物繊維.....	0.3g
ナトリウム.....	552mg

成分：乳清たんぱく、乳化剤（大豆由来）

ココア

栄養成分（100グラムあたり）

熱量.....	382kcal
たんぱく質（無水物換算）.....	84.8g（87.6g）
脂質.....	2.4g
糖質.....	5.4g
食物繊維.....	1.6g
ナトリウム.....	532mg

成分：乳清たんぱく、ココア末、香料、乳化剤（大豆由来）、アセスルファムカリウム

使用例：一日数回、10～30グラムずつをお摂りください。最大限のアナボリック効果を得るためには2～3時間おきに少量ずつお摂りいただくと良いでしょう。また、ラットを使った研究で、グルコース、ミルク プロテイン、ホエイ プロテインのいずれかを豊富に含む食事を運動の1時間前に投与したところ、グルコースとミルク プロテインが体脂肪を増加させたのに対し、ホエイ プロテインは体脂肪を増加させることなく除脂肪体重（筋肉）を増加させたことと発表されていることから、特にダイエット中に筋肉を維持したい場合は運動の1時間前に摂取すると効果的だと考えられます。付属のスプーン1杯で約7グラムのホエイ オブ チョイスが摂取できます。