



理想の身体作りへの ショートカット

出来る限り
定期配信www

第7回 今話題のスーパーサプリメント「HMB」とは？PART01

最近、インターネットやトレーニング系雑誌などで必ず見かける「HMB」そもそも HMB ってナニモノなのか？今回は HMB についてのオハナシです☆

HMB というサプリメントはここ数年のトレーニーの間では一般的となりつつあります。HMB の正式名称は「**βヒドロキシβメチル酪酸**」といいます。サプリメントとしては 2010 年に国内販売が許可された成分で、主に医療の現場において入院中の患者さん等に投与する事で筋力の低下を抑えたり、リハビリをしている方の筋力増加などの目的で使用されていた成分なんです。

HMB には「筋肉分解の抑制」や「筋力増強」の効果が期待できます。ではこういったメカニズムでバルクアップ（筋増大）に繋がるのか？ 実は **HMB はアミノ酸「ロイシン」の代謝物なんです**。ロイシンは必須アミノ酸なので、食事などから栄養素として摂取しなければならない成分であり、筋肉を造り出したり、傷ついた筋肉の修復をする為に欠かせない重要なアミノ酸です。このロイシンが体内で変化して HMB が作られるのですが、この HMB を 1.5g つくる為には 30g のロイシンが必要になります。つまり、摂取したロイシンの 5%程度しか HMB にならないという事です。

1 杯あたり 15g のプロテインに含まれる HMB の含有量はごくわずかで、HMB1.5g を摂取する為には計算上プロテインを約 20 杯飲まなければなりません…(驚) その為、HMB をピンポイントで摂取する為には市販されているサプリメントが最も効果的で最も確実だと考えられます。

トレーニングを身体の筋肉を増やす、大きくすると言った、基本的な“身体作りの為のトレーニング”として考えると、まず**全ての必須アミノ酸がまんべんなく摂れていることが大前提となります**。そこにプラスαとして HMB などを併用すれば、より強靱で効果的な身体作りは可能だと考えます。**HMB の摂取量は 1 日あたり 3g(3000mg)が目安で、できるだけ一度にではなく小分けして服用すると更に効果的です。1 回分の服用が 4 錠の HMB の場合、4～6 時間毎に 1 錠ずつ服用する事をオススメします。**

いかがでしょうか？ HMB…注目です ☆次回は服用についてのポイントをご紹介します ☆

■HMB を摂るだけで効果はあるのか？

「[プロテインの効果的な飲み方](#)」の時にもお話ししましたが、今回の HMB を含めプロテインやサプリメントを飲んでいるだけでは、筋肉はつきませんし大きくなる事はありません。筋肉を成長させるためには、通常より強い刺激(負荷)を筋肉に与えダメージを受ける事で、次はこの負荷に負けない筋肉になろうと強く大きく生まれ変わっていくのです。

トレーニング等で筋肉にダメージを与え、カラダの素材となる栄養素と休養をしっかりとらなければ筋肉は成長しませんし、運動-栄養-休養のプロセスのうちどれか一つが欠けてもダメなのです。つまり、HMB を飲もうが、プロテインを飲もうが、運動(トレーニング)で筋肉に刺激を与えなければ、強くも大きくもならないという事です。

HMB は飲むだけではその効果は期待できませんが、トレーニングと栄養補給にプラスする事で、さらなる効果は期待出来ると言えるでしょう。今よりさらに付加価値が欲しい方にはおすすめサプリです。