



アイムプロテインは、
アスリートに必要な
プロテイン。

格闘家・武道家

菊野 克紀 氏
Katsunori Kikuno

1981年鹿児島生まれ。高校3年生の時に格闘家を志し、極真空手を5年間修業。23歳で上京して総合格闘技の道へ進み、第5代DEEPライト級チャンピオンに。その後、DREAMやUFCなどの格闘技団体にも参戦して活躍。2020年東京オリンピック出場を目指してテコンドーにも挑戦し話題となった。格闘道イベント「敬天愛人」を主催するなど、武道を通して人生の生き方を伝える活動にも取り組んでいる。

@kikunokatsunori

Experience

vol. 10

2020 August

Text: Yuki Nakajima (ORTHO.co.)
Yusuke Ogino (JELLYFISH)
Photo: Kenta Kuwabara
Design: Elich Endo (JELLYFISH)

41th
これまで、
これからも、
まっすぐ正しく。
健康食品開発のエキスパートとして、
いのちの科学をやさしく人に
届け続けていきます。

最新オルトニュース

「運動」と「免疫力」に関する オンラインセミナーを実施

2018年からオルトとアイムプロテインの共同研究に取り組んでいる早稲田大学スポーツ科学学術院・鈴木克彦教授の協力の下、2020年8月1日(土)にトレーナーを対象とした「運動」と「免疫力」に関するオンラインセミナーを開催しました。今後は一般の方々向けのオンラインセミナーも企画しています。ぜひ楽しみにお待ちください。



早稲田大学
スポーツ科学学術院
鈴木克彦 教授

【専門分野】予防医学、運動免疫学、
応用生理学

■直近の監修・取材協力

- ・NHK国際放送「Strengthening Immunity Against COVID-19」で「運動と免疫」に関する解説を担当
- ・Tarzan No.788「緊急ウイルス対策 講義 免疫強化」に掲載の記事「免疫とトレーニングの“適度”な関係を知る」の取材に協力

アイムプロテインの Instagram公式アカウントを開設

人気ソーシャルメディアInstagramに、アイムプロテインの公式アカウントを開設しました。ぜひフォローや「いいね!」をよろしくお願いします。
https://www.instagram.com/improtein_official/



免疫 プロテイン 研究所

特別コラム

第7回 免疫抗体とその種類について

第4回 Q&Aコラム(前号に掲載)で、母子免疫や免疫抗体について解説しました。今回の特別コラムでは、免疫抗体「IgA」について更に詳しくご説明します。

【総合監修】

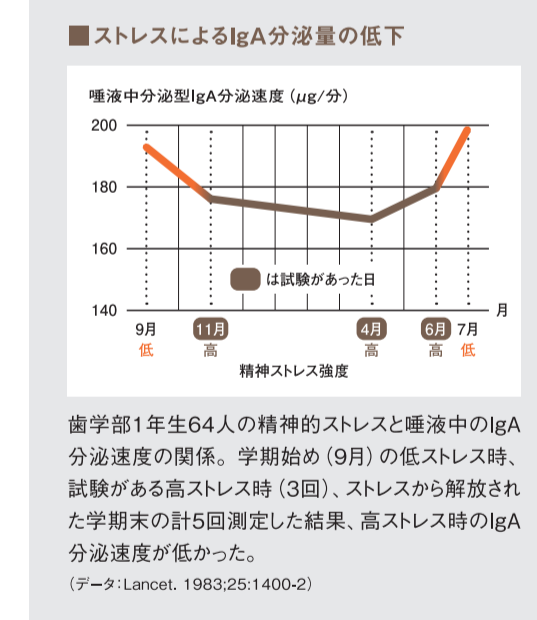
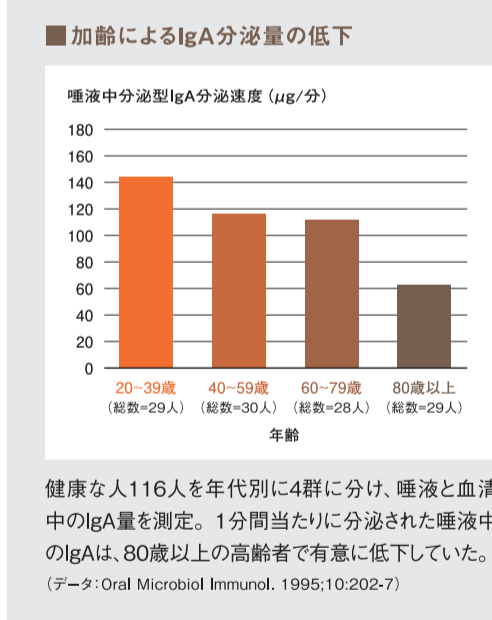
NPO法人 免疫抗体
食品研究会 理事長
九州大学生体防御
医学研究所 名誉教授
吉開 泰信



免疫グロブリンの5つの種類

「Ig」とは、免疫グロブリン (immunoglobulin) の略称です。免疫グロブリンは、脊椎動物の血液や体液にある抗体としての機能と構造を持つタンパク質の総称で、細菌やウイルスなど特定の抗原を特異的に認識・結合し、その破壊を助ける「免疫応答」において重要な役割を果たしています。免疫グロブリンは大きく5種類に分類され、それぞれ異なった働きをしています。

IgA	IgG	IgM	IgD	IgE
腸管や気道などの粘膜や初乳に多く含まれており、局所での細菌やウイルス感染の予防に役立つ。粘膜上では二量体の形をとる。	血中に最も多い抗体。体内に侵入した細菌やウイルスに結合して白血球の働きを助け、細菌やウイルスを無毒化する作用がある。	細菌やウイルスに感染した時に最初に作られる抗体。IgMが作られた後に本格的にIgGが作られる。	体内に少なく、その正確な機能はよく分かっていない。	体内で最も量が少なく、ぜんそくや花粉症などのアレルギーに大きく関与している。



感染症予防に欠かせない「IgA抗体」

免疫細胞によって作られる「免疫グロブリンA (IgA)」は、体外と体内を隔てる粘膜面で病原体の体内への侵入をブロックするという、感染症予防に重要な役割を担っています。IgAは、IgGなどと比較して抗原特異性が低く、様々な病原体に結合できるため、全身の粘膜面において細菌やウイルスなどの病原体の体内への侵入を防いでくれます。IgAの分泌量が増えることは、様々な感染症予防に寄与すると言えます。逆にIgAの分泌量が少ない場合には、病気や風邪になるリスクが高まります。IgAの分泌量は、加齢やストレスによって低下します。

免疫抗体が豊富に含まれたアイムプロテインを摂取することで、腸管内のIgAの分泌量が増加。腸管内の悪い細菌の生長が抑制され、ウイルスや風邪への感染率も低下します。



いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

発行元: オルト株式会社 住所: 東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL: <https://www.ortho-corp.jp> お問い合わせ 電話: 0120-444-110 メール: info@orthobios.com 発行日: 2020年8月28日



im Protein
Member's Voice
ご愛用者の声

アイムプロテインを飲むことで安心感が生まれ トレーニングや減量に集中できる



菊野 克紀氏
Katsunori Kikuno

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。今回のゲストは、格闘家・武道家として主に総合格闘技の世界で長年にわたって活躍して来た菊野克紀氏。現役のアスリートとして競技生活を続ける一方で、格闘技関連のイベントや道場を主催するなど多方面で活躍する菊野氏に、アスリートの観点から見たアイムプロテインの魅力について伺いました。

— 現役のアスリートである菊野さんにとってプロテインは馴染みの深い存在だと思いますが、数あるプロテインの中から、なぜアイムプロテインを選ばれたのでしょうか？

免疫力を高めることにつながるアイムプロテインが「アスリートに必要なプロテイン」だと強く感じたからです。アスリートにとって一番身体に悪いものって、ストレスだと思っんです。ストレスは、免疫力の低下を招く原因となるため、日々のコンディション管理が欠かせないアスリートにとって常に注意を払わなくてはならないやっかいな要素。ストレスによって免疫力が低下することで、怪我をしたり病気になるリスクが高くなってしまっからです。しかし、何となく想像がつくかと思っますが、アスリートとストレスは「切っても切れない関係」にあります。過酷な練習や減量など、アスリートとして過ごす日々、それ自体が大きなストレスを生む環境にありますし、試合に

関してはもっと大きなストレスがかかります。試合に臨むことは毎回受験をするようなもので、合格か不合格かを常に判断され、勝てば天国、負ければ地獄」という極限状態に晒されることですから。アスリートとして競技を続けていくことは、ストレスと一緒に生きていくようなものなんです。そんな風に、ストレスによって免疫力が低下し、いつ怪我をしたり病気になるか分からない環境に身を置いていることもあり、「免疫力を高めるプロテインがある」と聞いた時に、「自分に必要なプロテインはこれだ！」と直感的に思っました。それが、私がアイムプロテインを飲み始めたきっかけです。

— 菊野さんが取り組まれている格闘技は階級制で、減量が伴う競技ですよ。アイムプロテインは減量中どのように役立っていますか？

大きく分けて2つの点で役立っています。1点目は、アイムプロテインが

im Protein
Member's Voice

10

低脂肪・高たんぱくで、かつ免疫力を高められるプロテインであるという点。アスリートにとって減量というのは、単に体重を落として痩せるのではなく、試合当日に向けて「戦える身体」を作っていく作業です。減量中に食べ物や飲み物を摂取する場合には、どのような栄養素をどれぐらい摂取するか、その内容がとて重要になります。栄養のバランスが取れた食材を、きちんと摂取できれば良いのですが、減量中はそうも言っていられませぬ。例えば私の場合だと、1日の基礎代謝（消費カロリー）が2000kcalなので、1日の摂取カロリーを2000kcal以下に抑える必要があります。身体に良い食材であっても1日の摂取カロリーをオーバーしては駄目。栄養素をバランス良く摂りながら、かつ免疫力を高める食材も摂らなくてはならないのですが、これが非常に難しい。たんぱく質・脂質・炭水化物をバランス良く摂れたとしても、カロリーにまで目を配ると、摂取できない食材が多くなっってしまうんです。その点、アイムプロテインは1袋につき100kcalとカロリーが控えめなのに、低脂肪・高たんぱくで、かつ免疫力も高めてくれるため、減量中の補助食品として大いに役立っています。

2点目は、アイムプロテインを飲んでいることで安心感が生まれるという点。減量中は毎回、体重が落ちるにつれて体力が低下し、ストレスがどんどん大きくなり、それに伴っ免疫力も低下していきます。体重が必要以上に落ちることは、身体に大きな負荷が掛かることです。アイムプロテインを飲んでいるおかげなのか風邪ひとつ引くことなく過っせています。何よりも、アイムプロテインを飲んでいることで「免疫力が高まっている」という安心感が生まれ、いつも以上に練習やトレーニング、減量に集中できることはアスリートにとって非常に大きなメリットです。アイムプロテインが、普段の食材やトレーニングでは補えきれない「自分自身の弱点」を補うことに役立っていると感じます。

— 免疫力が高まること以外に、菊野さんがアイムプロテインを気に入っている理由はありますか？

まずシンプルに味が好きです。市販のプロテインには人工甘味料を使っている商品が多くありますが、アイムプロテインは人工甘味料を使用せず素材を活かして作られているのに、ほのかな甘みがある。その「自然な甘さ」

を個人的にとて気に入っています。ちなみに、飲み方は牛乳で割って飲むのが好きで、毎朝飲むことが習慣化しています。

アイムプロテインを特に美味しいと感じるのは、実は減量している時なんです。というのも、減量中は味覚がとても敏感になるため、食べ物や飲み物を摂取すると、一口目でこれを受け入れて良いかどうか身体が分かります。普段は好きなコーラやカップ麺がまずく感じるくらい、舌が過敏になるんです。そんな味覚が敏感な状態の時に美味しく感じるということは、自分の心と身体がアイムプロテインを欲しているということだと思います。減量中はむやみにデザートを食べられないため、ほかに甘いアイムプロテインを飲むと、贅沢なデザートを摂取しているように、至福の気分になれるんです。

— アイムプロテインの愛飲者の中には、本格的に競技に取り組んでいるアスリートの方も多くいらっしゃいます。同じ立場にある菊野さんからメッセージをお願いします。

当たり前ですが、大切な試合で高いパフォーマンスを発揮するには、心身ともにコンディションが整った状

不安やストレスを抱えている方々に

アイムプロテインをぜひ飲んで頂きたい



態で試合に臨まなくてはなりません。しかし、過酷な練習やトレーニングによって免疫力が低下するため、アスリートの皆さんは、いつ怪我をしたり病気になるもおかしくない環境に身を置かれています。私自身も過酷な練習やトレーニングに加え、階級によってはきつい減量が伴うため、免疫力低下は著しく、日々のコンディション管理の大変さを痛感しています。アスリートなら誰しも、コンディションに対する不安を日々抱えているもの。その不安がストレスとなり、さらなる免疫力の低下を招き、体調を崩してし

まうことや、大切な試合で本来の力を発揮できないことにつながっってしまう場合もあるでしょう。アイムプロテインは、そのような不安やストレスを抱えているアスリートに、ぜひ飲んで頂きたいプロテインです。アイムプロテインを継続して飲むことで心と身体を強くして、日々のコンディションケアにつながる、大切な場面で本来の力を発揮できるように準備して頂ければと思っます。もちろん、アスリートに限った話ではなく、会社を経営されている方など、大きなストレスやプレッシャーを日々感じているエグゼクティブの方々にも

アイムプロテインはお勧めできます。私は約2年間にわたっアイムプロテインを飲んでいますが、継続して飲むことで、アイムプロテインが競技生活においてかけがえのない存在になりました。今でも、アイムプロテインに心と身体を支えられ、ハードな毎日でも元気に楽しく、不安なく過っせています。トレーニングで身体を強くすることは大切なことですが、それ以上にコンディションニングに対する不安が少しでも和らぐことが、実はパフォーマンスの向上につながる一番の方法かも知れませぬ。

EX

