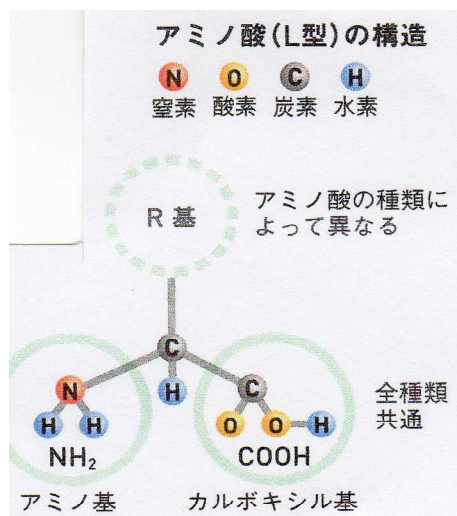


BCAAとは

タンパク質を構成するにはアミノ酸が20数種類必要となる。そのうち9種類は体内で合成できず、食事などで摂取しなければならず、必須アミノ酸と呼ばれる。



この9種類のうちR基に枝分かれがある3つ、バリン、ロイシン、イソロイシンが、その名も分岐鎖アミノ酸で英語の頭文字から

BCAA (Branched Chain Amino Acids) と呼ばれる。

食物中のタンパク質を構成する必須アミノ酸に占めるBCAAの割合は50%と高く、人の筋タンパク質中の必須アミノ酸のBCAAの割合は35%にもなる。

従って、筋肉づくりに果たすBCAAの役割は大きく、逆に、運動中に分解する量もかなりある。

筋肉を守る

このBCAAのサプリメントを運動前に摂取すると、次のようなことが期待される。アミノ酸は消化の必要がないため、摂取後30分程度で血中を十分に回り、筋肉にも取り込まれる。そして、筋肉のエネルギー源として使われる。その分、不要な分解は少なくて済み、間接的に筋肉を守ることになる。またBCAAのうちロイシンには炎症を和らげる作用があり、直接的に筋肉を保護してくれるは働きも期待される。

これを知ると、ロイシンだけ摂取した方が良さそうに思えるが、BCAA3種類の代謝酵素が共通のため、ロイシンを大量に摂取した時に働く酵素がバリンとイソロイシンも代謝してしまい、これらが足りなくなり体を壊してしまう。

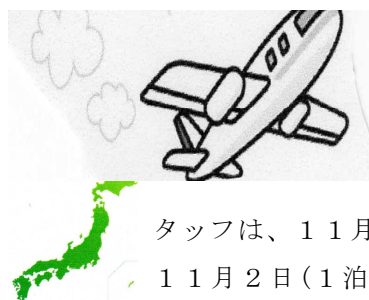
従って、必ず3種類セットで摂取することが推奨されている。サプリメントを使う場合、常に過剰摂取を心配する必要がある。しかし、BCAAに関しては、たとえ運動中に使い切れずに余ったとしても、筋肉修復の材料として使われるので問題はない。

文化祭 勝浦ネットワークに エールを!!

平成27年度勝浦市文化祭が10月22日(木)～11月3日(火)まで市内各所で開催される。今年の芸能発表会は、新しいプログラムが追加された。

それは、勝浦ネットワークの徳島県勝浦町と和歌山県那智勝浦町の参加である

徳島県勝浦町のスタッフは10月31日に徳島を出発、芸能発表後11月1日に帰る(1泊2日)予定。和歌山県那智勝浦町のス



タッフは、11月1日に和歌山を出発、11月2日(1泊2日)に帰る予定と、かなりのハードスケジュールが組まれている。

この日程のため、**徳島県勝浦町はプログラムNo.2 (10時5分～10時35分)に、和歌山県那智勝浦町は、プログラムNo.24 (15時50分～16時20分)**と観客数が少ないと思われる時間帯に発表することになった。

芸文協の会議でも、「観客の多い時間帯に発表出来るように配慮を！」という意見も出された。

遠方から勝浦市を訪ねて観客が少ないのは申し訳ない。勝浦市民として**おもてなしの心**を示そうではありませんか。**時間の都合のつく方は、できる限り見てあげていただきたい。**

10月から 仲間入りしました

10月3日(土)の練習日から、新しく2名の方が仲間に加わり、これで美心会会員は、31名となった。

新規入会者の野村よし江さん(勝浦市守谷在住)は、他にヨガ教室にも参加。

千葉佳子^{よしこ}さん(いすみ市大原在住)は、ボランティア活動と華道をされているそうです。皆さんよろしくお願ひします。