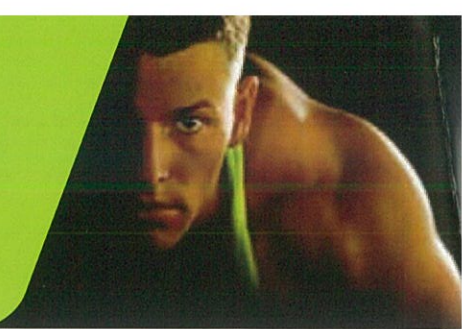


Creapure™

“筋肉にいいことクレアチン” クレアピュア®



クレアチンとは…

クレアチンはアミノ酸の一種で、もともと人間の体内でつくられる生命維持に必要な物質で、ATPの体内での合成を促進しエネルギー生産に寄与します。

体内では肝臓、脾臓、腎臓で生成されており、生成されたクレアチンは血管を通して筋肉に運ばれ、そのうち95%は骨格筋組織に蓄えられます。

クレアチンは一度に多く摂取しても体内に蓄えられる量には限度があるため、日々の食生活で補給しなければなりません。クレアチンに身体機能を向上させる効用があることは以前から知られており、1996年アトランタオリンピックでは選手の80%がクレアチンを使用していたと言われてます。IOC(国際オリンピック委員会)ではクレアチンを食品と見なしています。現在では、トップアスリートだけではなく、一般の方々にもスポーツサプリメントとして愛用されています。

クレアチンは人間の体内でつくられる栄養素

母乳にも含まれているクレアチン



体重70kgの男性のクレアチン体内総貯蔵量は約120~140g

クレアチンの安全性

クレアチンは体内に存在する物質で、日常に食する肉や魚にも含まれているので、安全性に問題はありませぬ。



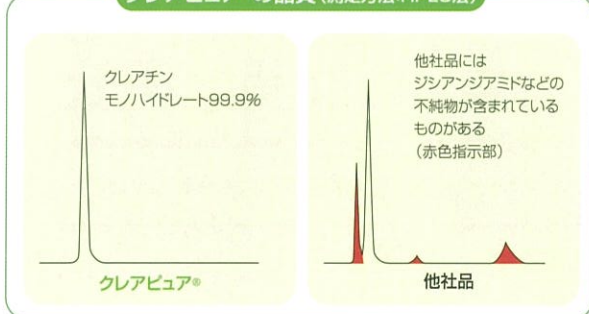
食品に含まれるクレアチン(g/kg)

魚類		肉類	
ニシン	6.5~10	豚肉	5
サケ	4.5	牛肉	4.5
マグロ	4	その他	
タラ	3	野菜	微量
カレイ	2	果物	微量

毎日必要なクレアチンの量は、2~3g。体内で合成される分と肉・魚から補う。

「クレアピュア®」とは…

クレアピュア®の品質(測定方法:HPLC法)



- ・ドイツのアルツケム社で、特許製法に基づいて生産された「クレアチン・モノヒドレート」です。
- ・現在流通しているクレアチンの中で、最も高純度な、最高品質の製品です。(純度99.9%以上)
- ・ドーピング物質は、一切含んでおりませぬ。

「クレアピュア」 荷姿/賞味期限

内容量 :Net. 25kg

※小分けに関しましては、別途ご相談ください。

外装 :カートンボックス

内装 :二層ポリエチレン

賞味期限 :製造日から36ヶ月



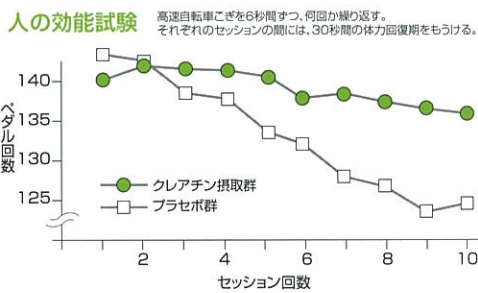
クレアピュア®の3大効果

エクササイズ 筋力アップ

クレアチンを摂取すると、大部分は筋肉に貯えられ、クレアチンは運動時、筋肉に瞬時に大きなエネルギーを供給し続けるために働きます。筋肉でエネルギーが効率良く使われること、消費されたエネルギーを補給し続けることがクレアチンの大きな作用です。1996年夏のアトランタオリンピックでは、参加選手の80%がクレアチンを使用していたと推定されます。「クレアピュア®」はハードなスポーツだけではなく、日頃の軽いエクササイズでも、気軽に続けられる身体づくりをお手伝いします。

■エクササイズ面でのメリット

- ・筋肉が付きやすくなり、基礎代謝が上がる
- ・負荷の高いトレーニングに耐えられるようになる
- ・エネルギーが長時間持続可能に
- ・運動中の筋肉疲労の緩和
- ・筋肉疲労回復のスピードアップ



高齢者やリハビリテーション

筋肉は使わないとみるみる落ちてしまいます。これは、お年寄りや怪我などで動けなくなった場合には顕著に表れます。階段の昇り降りや立ったり座ったりが辛くなるのは、運動量が減ったために筋肉量が減ってしまったこと、筋肉の若さが減って回復力も落ち、疲れやすくなったためといえるでしょう。

筋力の低下は、日常生活やリハビリテーションに深刻な影響を及ぼす要因となりますが、この改善のためクレアチンの処方考えられました。

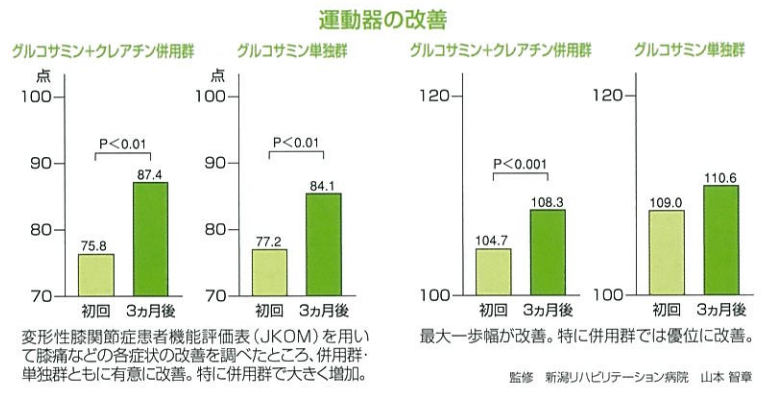
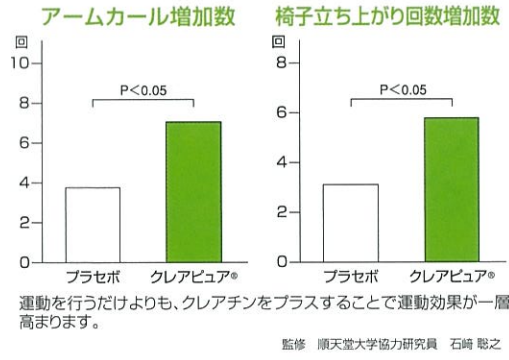


■高齢者の低強度筋力トレーニングにおける筋力向上

- ・平均年齢70歳20名 (クレアピュア®摂取群:10名、プラセボ群:10名)
- ・クレアピュア1日3g摂取+水中運動プログラム(低強度)を週3回12週間継続
- ・2重盲検法にて実施

■高齢者の変形膝関節症に対する膝の痛み軽減と運動機能改善

- ・平均年齢61歳女性33名 (グルコサミン+クレアチン併用群:19名、グルコサミン単独群:14名)
- ・期間:3ヶ月間連日摂取(2重盲検法)
- ・摂取量:併用群:グルコサミン900mg+クレアチン1.2g、グルコサミン単独群:900mg



精神的能力の向上

クレアチンは、エネルギーが必要となる全ての身体プロセスに関与しています。そのため、筋肉だけでなく、脳および神経細胞にも多くのクレアチンが貯蔵されており、クレアチンのエネルギー代謝改善効果から脳および記憶能力の改善につながります。短期間のクレアチン摂取(1日8g×5日間)により被験者15分の単純な算術計算能力が向上した研究結果もあります。