



真剣なアスリートに 真剣な結果を

ビス-3-ヒドロキシ-3-メチルブチレートモノハイドレート

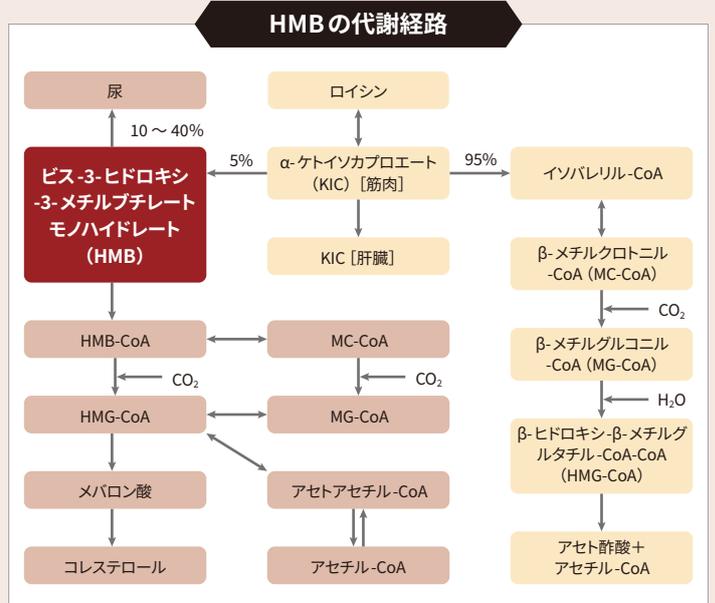
HMBとは

HMB (ビス-3-ヒドロキシ-3-メチルブチレートモノハイドレート) は、筋肉を大きくして、運動能力を高めることが知られている食品素材で、ボディービルダーやパワー (強度) 系アスリート、そして最近では一般のアスリート向けのサプリメントにも広く使用されています。

HMBは、大豆や牛肉中に多く含まれるロイシンの代謝物で、摂取したロイシンの約5%が体内にてHMBに変換されると言われています。また、HMBは肉や野菜等の一般の食品にも含まれており (それぞれ15-25nmol/g、1-5nmol/g程度)、安心して使用頂けます。

肉、野菜等を通じて直接摂取するHMBは一日数mg程度であり、実際にはロイシンが代謝されることにより生成されるHMBの方が多いですが、3gのHMB (効果が期待できる量) を摂取する為には、60gのロイシン摂取が必要となり、これは現実的ではありません。

十分なHMBを摂取する為には、サプリメントによる摂取が望ましく、既にアメリカでは幅広いアスリートが使用しています。



効果・効能

▶ 除脂肪体重と強度を高める

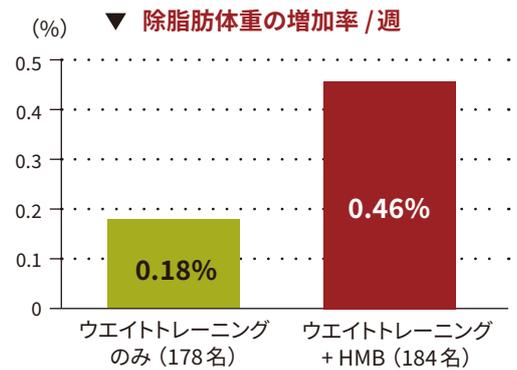
HMBは、筋肉をつくるタンパク質合成の増大と筋肉分解防止の両方に効果があることが明らかにされています。その結果、除脂肪量が増大し、筋力が高まります。

HMBカルシウム塩を1日当り3g摂取することで、筋肉量を高め強度を増すことが示されています。これらの効果はトレーニングをしているかどうかに関わらず、また男女双方に効果が示されています。

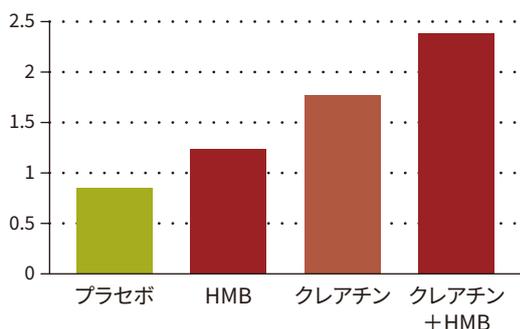
▼ クレアチンとの相加効果

クレアチンとHMBはそれぞれが別の作用メカニズムを持っている為、HMB、クレアチンを単独で摂取するよりも両方摂取した方が、高い効果が得られます。

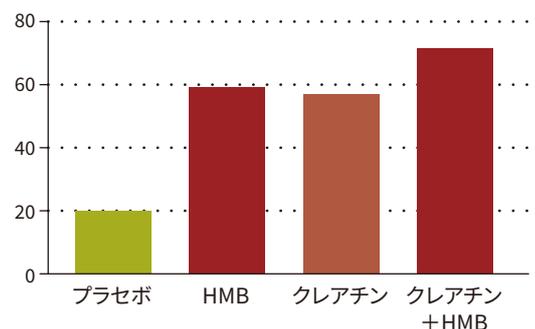
HMBを摂取することにより倍増する ウェイトトレーニングの効果



▼ 3週間後の除脂肪体重増加量 (kg)



▼ 3週間後の筋肉強度増加量 (kg)



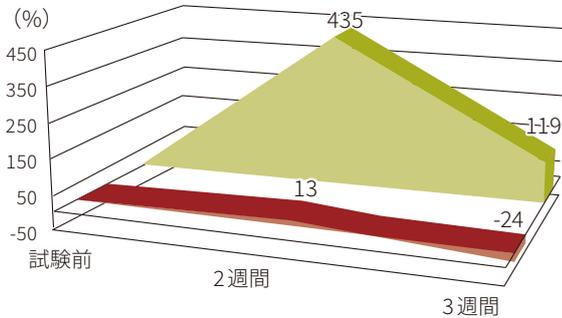
クレアチンとHMBの除脂肪体重と筋肉強度に対する相加効果

▼ 運動による筋肉の損傷を減らし、リカバリータイムを短くする

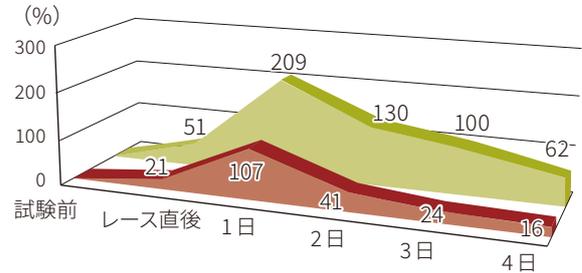
HMBは、筋肉の損傷を抑え、筋肉の損傷を減らすことでアスリートがよりハードにトレーニングすることが可能となり、リカバリー（回復）も早まります。

HMB 摂取による筋肉損傷の低減効果、リカバリータイム短縮効果

▼ CPK 活性の変化(ウエイトリフティング後)



▼ CPK 活性の変化(ランニング後)

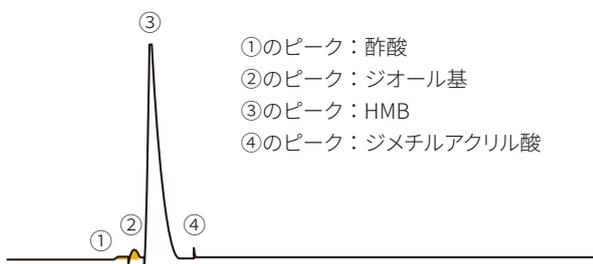


※CPK...クレアチンフォスホキナーゼ。筋肉の損傷の指標。
 (運動によって筋肉細胞膜の浸透性が上がることで、CPKの血流への流出が進む為、CPKは筋肉の損傷の指標として利用されています)

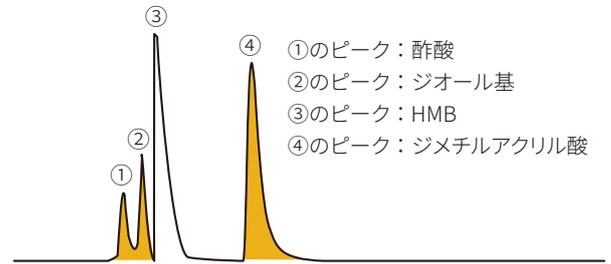
myHMB™の安全性/特性

HMBは体内に存在する自然の物質で、日常の食事にも含まれており、安心して使用頂ける素材です。
 myHMB™は、アメリカにて最終加工、品質管理を行っており、他社のHMBよりも高品質であることが知られています。

高品質な myHMB™



不純物の多い低品質な HMB



※商品によっては、ジメチルアクリル酸等の不純物を多く含んでいたり、『HMB』と原料表示されていても、実際にはHMBが含まれておらず、代わりにヒドロキシメチルブチレートカルシウム塩が含まれている場合もあり、これら商品は筋肉損傷を和らげないことが示されています。

※myHMB™とは：myHMB™はTSI社が製造し、アメリカで最終加工されたHMBです。myHMB™はアメリカMetabolicTechnologiesInc.(MTI)社によって開発・マーケティングされており、最終商品で一定の条件を満たすと、myHMB™ロゴの使用がMTI社よりライセンスされます。

荷姿/賞味期限

内容量/外装(内装)： 25 kg / ファイバードラム(内袋はポリ/アルミニウムバッグ)
 賞味期限： 製造日より3年(未開封の状態、25℃以下の涼しく乾燥した場所にて保管)

アメリカ MTI社 myHMB™ 日本語サイト

<https://myhmb.com/ja/>

輸入総代理店



株式会社ヘルシーナビ
www.healthynavi.co.jp
 TEL:03-6715-8068
 E-mail: info@healthynavi.co.jp



Metabolic Technologies, Inc.