

サプリメント11種！目的別早見表

ダイエットサプリメントを「栄養を補う」「筋トレ効果アップ」「ダイエットサポート」の3目的で確認できます

01 栄養を補う

不足しやすいたんぱく質・ビタミン・ミネラルを補い、食事管理の土台を整える目的。

02 筋トレ効果アップ

運動で使うアミノ酸や回復に関わる成分を取り入れ、トレーニング習慣を支える目的。

03 ダイエットサポート

脂質や糖質の代謝に関わる成分を補助的に使う目的。体重減少が保証されるものではありません。

サプリメント	栄養を補う	筋トレ効果アップ	ダイエットサポート	使いどころ・注意ポイント
プロテイン	●	●		たんぱく質をまとめて補える。食事だけで量を確保しにくい日や運動後の補給に。
必須アミノ酸 (EAA)	●	●		体内で作れないアミノ酸を補給。運動前後や食事間隔が空く時のサポートに。
BCAA		●		運動中に使われやすいアミノ酸。筋肉量アップはプロテインやEAAを土台に考える。
グルタミン	●		●	回復期や腸・免疫コンディションを意識したい時に検討。筋肥大目的では優先度は高くない。
MRP	●	●		たんぱく質・糖質・ビタミンなどを含む置き換え系。1食分と置き換える場合の栄養バランス調整に。
マルチビタミン	●	●		複数のビタミンを一度に補える。食事の偏りや長期のカロリー制限が気になる時のベース補助。
マルチミネラル	●	●		不足しやすいミネラルをまとめて補給。汗をかく時期や食事制限中の支えに。
α-リポ酸			●	糖質代謝を意識したい時に。体重減少効果は小さく、個人差が大きい前提で考える。
HCA			●	エネルギー管理のサポート成分として知られるが、ヒトでの体重減少効果は一貫していない。
カルニチン			●	脂質をエネルギーに使う流れに関わる成分。効果は小さいため運動習慣と組み合わせたい。
フォルスコリ			●	燃焼サポート系として扱われる成分。研究数は少なく、体重減少効果ははっきりしていない。

見方：●が付いている目的に合いやすいサプリです。まずは食事・運動・睡眠の土台を整え、必要に応じて追加しましょう。ダイエットサポート系は「飲めば痩せる」ものではなく、効果があっても小さい・個人差が大きい前提で活用します。

補足：BCAAは筋肉量アップ目的ではプロテイン・EAAが基本。グルタミンは筋肥大より体調管理寄り。HCA・フォルスコリなどは研究結果にばらつきがあるため期待値を上げすぎないこと。

※サプリメントは食事・運動・睡眠を置き換えるものではありません。体調不良時、妊娠中、服薬中、通院中の方は専門家に相談してください。