

## トライアスリート向け オススメ摂取パターン



## Users Review

### 低酸素トレーニングで追い込んだとき、感覚&数値でメリットを実感。

高地トレーニング専門スタジオの低酸素ルームで、強度の高い練習をするときにルカンゴールドを摂ってみて、そのメリットを体感しました。まず、標高約2700m相当の低酸素状態で、時速11km・20分ラン。SpO2（血中酸素濃度）の平均と、平均心拍数をチェックしながら走りました。

スタート15~20分後、**疲れ始めたタイミングでルカンゴールドを4粒**

ほど摂取。さらに時速を1km上げてみたところ、摂取5~10分後、平均SpO2値が少し上がり、**平均心拍数が大きく下がりました。**

通常なら、疲れたときの速度アップで、血中酸素濃度（SpO2）が下がり、心拍数も上がっていくはずが、ルカンゴールドを摂ってからは逆の数値が出て、**感覚的にも強度を上げたとは思えないほど快調。**走りながら驚きました。

今度は、秋冬のフルマラソンで、スタート前と30km地点で摂ってみたい。また、高負荷のポイント練習なら練習前に、長時間の練習なら練習後に摂って、パフォーマンスアップやリカバー促進を狙いたいですね。

\*個人の感想で効果・効能を示すものではありません。



山田 勉さん  
(32歳・東京都)

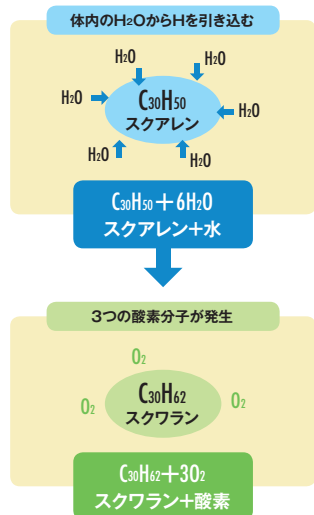
### 1週間お試しにもちょうどいい

#### アスリートパッケージ

30粒入りアスリートパッケージは、トレーニング先や大会遠征先に携行しやすいパッケージだが、レースやポイント練習、冬場のマラソンなどの前後1週間くらいで、上の**レース前後**のオススメ摂取パターンを試してみるのにもちょうどいい。

## スクアレン

体内の水と反応して、**酸素**を取り出す



### Point 1 噛んで食べる

ルカンゴールドは、ゼラチンのカプセルを噛んで割り、液状のスクアレンを出す。こうすることで、胃に到達する前に体内の水分と反応し、肺から血液に浸透させられる。カプセルを水やお湯で流し込むと、胃の中で胃酸と反応し、スクアレンの働きが十分に得られないので注意。

### Point 2 国内で精製した99%の高純度

アイザメから取り出した肝油は、そのままでは不純物が多く、生臭さが残っているため、そのメリットの大きさの一方で摂りにくさだけが課題だった。ルカンゴールドは国内の専用工場で99%以上の高純度スクアレンに精製。臭みのない液体にすることに成功した。



#### ルカンゴールド アスリートパッケージ

アイザメの生命力の源「酸素の運び屋」と言われる肝臓に蓄えられたスクアレンを99%以上の高純度で精製し、ゼラチンのカプセルで包んだ栄養補助食品。1日4~6粒を目安に2~3回に分けて、噛んで食べる。アスリート向けのオススメ摂取タイミングは次ページでチェック！

価格：2,700円(税抜)  
原材料：深海魚精製肝油エキス、ゼラチン、グリセリン  
内容量：18.6g(620mg×30粒)

購入はこちらから



## 話題の“酸素供給”サプリで オフこそ練習の質・量を高める。 REQUIN GOLD

練習量・質を高めたいトライアスリートの間で注目されている「ルカンゴールド」。体内の水分から「酸素」を取り出し、身体中に行き渡らせる酸素供給系サプリメントが、来季に向けたパフォーマンスupのカギを握る

### オフこそ取り入れたい スクアレンの酸素供給力

毎日のトレーニングのダメージを、その都度つみとれるから、コンディション不良もなく、より多くの練習が積める。高強度なポイント練習で、しっかり追い込める——そんなメリットが期待できる。そして、トライアスリートの愛用者も増えつつある酸素供給サプリ「ルカンゴールド」。

その主成分はアイザメと深海魚の肝臓からとれる「スクアレン」だ。深海魚が水深400~1000mの深海で生きていける秘密ともいえるこの成分は、不飽和炭化水素と呼ばれる化学物質で、化学式は「C<sub>30</sub>H<sub>50</sub>」。水素と強く結びつく性質をもっている。そのため水（H<sub>2</sub>O）とかけ合わせると分解して水素を取り込み、酸素を取り出せるのだ（次ページ参照）。

こうした役割は人間の身体の中でも期待できる。スクアレンによって生じた酸素が肺から血液に吸収されると、体内に酸素が行き渡り、血流や新陳代謝が改善すると言われている。

酸素が身体の間々にまで行き渡ることで「息が上がらない」「運動によるダメージからの回復が早い」など、直接的なメリットが期待できるし、ほかの補給食やサプリメントとの食べ合わせも良く、血流の改善により、あわせて摂った成分の吸収が良くなることも。練習の質と量が問われるオフシーズンこそ、スクアレンを取り入れて、来季に向けた理想的なスタートを切ろう。