



## 日本を元気に！ボディビルダー 寺山 諒選手が元氣スイッチプロジェクトに参画 金のユーグレナ®でベストコンディションを維持

株式会社ミカレア（神鋼環境ソリューショングループ、本社：神戸市中央区、代表取締役社長：丸井純平）が展開する「元氣スイッチプロジェクト」（web サイト：<https://www.micarea.com/genkiswitchpj/>）に、ボディビルダーの寺山 諒選手が参画します。「元氣スイッチプロジェクト」は、スポーツ・医療・介護業界などに従事する方々へのサポートを通じて、人と社会を元気にする活動です。寺山 諒選手の活躍を通じて、社会全体が元気になることを期待し、プロジェクトではミカレアの免疫・ココロ&カラダの疲労感のトリプルケア素材「金のユーグレナ®（パラミロン EOD-1）」を提供しています。ミカレアは寺山 諒選手のベストコンディションの維持をサポートしていきます。

### ■寺山 諒選手



#### 寺山 諒

1995年9月12日生まれ。東京都出身。

ジムのトレーナーとして活動。また、その一方で「バルクモンスター」の異名をもつトップボディビルダーとしても活躍中。

#### <主な戦績>

2024年・日本男子ボディビル選手権 5位

2025年・日本男子ボディビル選手権 4位

・第3回ジュラシックカップ グランドクラス優勝

### ■寺山 諒選手のコメント

2017年にベストボディジャパンに出場する友人の応援にいったことがきっかけで、大会出場を決意し、同年10月開催のベストボディジャパン札幌大会に出場しました。その後、フィジーク選手として競技をしていこうと考えていましたが、ボディビル世界王者である鈴木雅選手に「ボディビルに向いている」とアドバイスをいただき、ボディビルダーの道を進むことにしました。

ボディビルダーとしてトップで戦うためには、効率的なカラダの成長が必要で、トレーニングの質が要となります。怪我をするかしないかのギリギリの負荷でトレーニングをおこなうため、日々の疲労の蓄積はつきもので、それを“どうケアしていくか”が鍵になります。日々のコンディションが一定でないため、その時々で疲労の感じ方が違い、ケアの仕方を試行錯誤しています。

疲労感については、減量期と増量期で違いがあると感じています。増量期は、トレーニングの強度をどんどんあげていくので、特に疲労が蓄積していきます。この期間は、筋肉痛の抜けが悪かったり、寝起きに疲労感が残ることが多いです。また、栄養をしっかり摂る時期でもあるので、内臓の負担も大きいと感じます。一方、減量期は摂取カロリーを抑えつつ、トレーニングをこなすので、慢性的な疲れを感じることも多く、特に脳が疲れているように

感じます。減量期の最後の1ヶ月は中途覚醒したり、睡眠時間が短くなるなど睡眠の質も悪くなり、結果、日中に眠くなるといった悪循環になることもあります。

いつも仕事の前にトレーニングをするのですが、疲労感が抜けていないとトレーニングの調子がでません。しかし、「金のユーグレナ」を飲み始めてからは、朝のスッキリ感が違いますね。朝スッキリすることで、頭がフレッシュな状態で取り組み、重量や回数もしっかりと意識しながら、質の高いトレーニングをこなせています。また、「しっかりトレーニングをこなせた」という自信から、気持ちも前向きに過ごすことができ、日中のいいパフォーマンスに繋がっていると感じています。増量期の現在、いい変化を感じているので、減量期にはどのような違いがあるのか期待したいですね。

ボディメイクは、80代の選手もいるくらい、何歳からでも始められる競技なのが魅力です。熱中でき、人生をよりよくしてくれるものだと思っているので、ボディメイクをされている方は楽しんでやっていただきたいと思います。ボディメイクに興味を持っていただいた方は、会場に足を運んでいただくと、選手はもちろん来場者の応援の熱気も感じていただけ、より楽しめると思います。

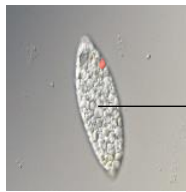
今後の目標は、日本選手権で優勝すること、そして世界の舞台で戦える選手になることです。ぜひ応援よろしくお願いします。

### ■「金のユーグレナ（パラミロン EOD-1）」とは

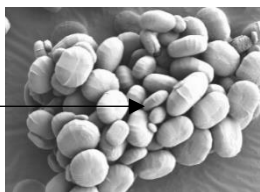
ユーグレナは昆布やワカメの仲間で、ビタミン・ミネラル・アミノ酸など 50 種類以上の多彩な栄養素を含みます。コベルコ特許株の金のユーグレナ（パラミロン EOD-1）は、ユーグレナ特有の健康成分パラミロンを 70%以上も含んでいます。金のユーグレナに含まれるパラミロン EOD-1 は睡眠の質の向上や疲労感の軽減、免疫機能の維持等を促し、トレーニング、リカバリー、コンディショニングのサイクルを効果的に回すことで、アスリートのパフォーマンスの向上が期待できる成分です。



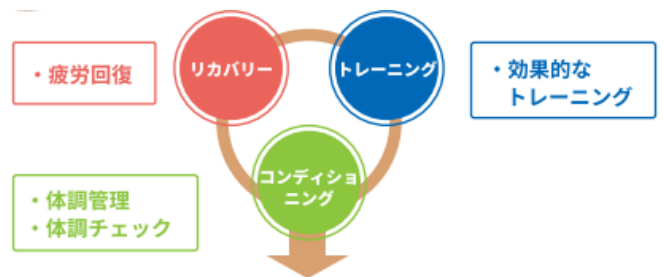
パラミロン高含有金のユーグレナ (EOD-1 株)



金のユーグレナ



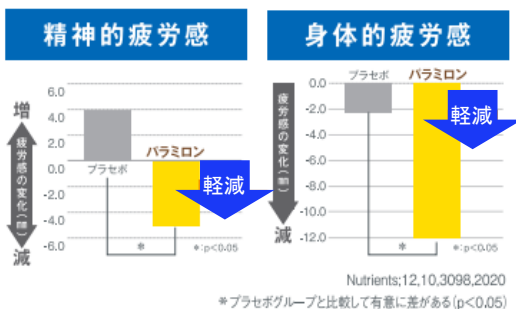
パラミロン EOD-1



トレーニング効果を最大限に発揮し  
パフォーマンスアップ!

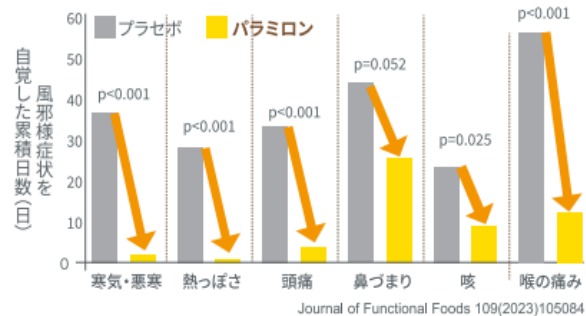
### ■「金のユーグレナ（パラミロン EOD-1）」の機能

#### 精神的・身体的 疲労感軽減



健康な成人男女を 2 つのグループに分け、パラミロンを含む食品と含まない食品（プラセボ）をそれぞれ 4 週間摂取していただき疲労感を評価。その結果、精神的・身体的疲労感を軽減する効果が確認されました。

#### 免疫力の向上



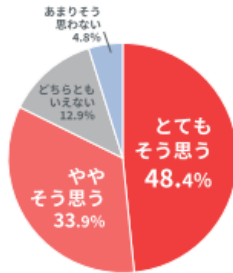
健康な成人男女を 2 つのグループに分け、パラミロンを含む食品と含まない食品（プラセボ）をそれぞれ 12 週間摂取していただき体調や自覚症状を毎日チェック。その結果、風邪様症状が有意に抑制されることが確認されました。



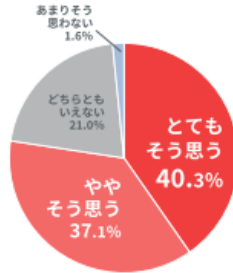
アスリートでも確認済み!

睡眠の質の向上

睡眠がしっかりと  
とれていると感じる

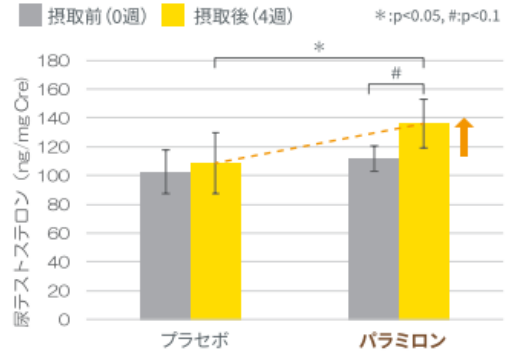


起床時の疲労感が  
軽減された



アスリート 62 名にパラミロンを含む食品を 1 ヶ月以上摂取していただき、体調の変化を確認。その結果、睡眠の質の高まりや起床時の疲労感軽減に効果を感じていることがわかりました。

テストステロンの向上



城西大学男子駅伝部員を 2 つのグループに分け、パラミロンを含む食品と含まない食品 (プラセボ) を 4 週間摂取していただき摂取前と摂取後の尿中テストステロンの量を測定。その結果、パラミロン摂取により、テストステロンが向上していることが確認されました。

- 「金のユーグレナ (パラミロン EOD-1)」に関する詳しい情報：<https://eod1-paramylon.com/>
- 元気スイッチプロジェクト参画アスリートを募集中  
<https://www.micarea.com/letters/genkiswitchpj/20230515-1.html>
- 「金のユーグレナ」で活躍するアスリートたち  
<https://www.micarea.com/letters/genkiswitchpj/20230515-2.html>

■株式会社ミカレア 会社概要

KOBELCOグループ (神戸製鋼グループ) の食品、健康食品の販売会社。会社所在地、兵庫県神戸市。パラミロン EOD-1 を関与成分として「精神的・身体的疲労感」を軽減する機能性表示食品を販売。

株式会社ミカレア 企業 web サイト：<https://www.micarea.com/>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社ミカレア 担当：中谷

TEL : 078-261-7017 FAX : 078-261-7018 MAIL : info@micarea.com