



男性の精力アップに効く！

——頼れるサプ成分とその選び方

年齢とともに「なんとなく元気が出ない」「夜の自信がなくなってきた」と感じる男性は少なくありません。そんなとき、食事や生活習慣の見直しとともに検討したいのが、精力系サプリメントです。

ここでは、男性の精力とスタミナを支える代表的な成分と、選び方のポイントをご紹介します。

■精力アップに注目の成分トップ5

1. L-アルギニン

- ・血流改善効果で注目されるアミノ酸。
- ・一酸化窒素（NO）の生成を促し、血管拡張・勃起力向上に寄与。
- ・精子の質向上にも関連があるとされる。

2. L-シトルリン

- ・アルギニンの働きを補完し、体内でアルギニンに変換される。
- ・組み合わせることで、より高い持続性と効果が期待される。

3. マカ

- ・ペルー産の天然ハーブ。
- ・ホルモンバランスを整え、性欲の増進や精子の運動率改善に関連する研究も。
- ・スタミナや疲労回復にも効果的。

4. 高麗人参（紅参）

- ・古来より「精力の根源」として東洋医学で重用。
- ・血流改善・性機能の回復・ストレス耐性向上に役立つ。
- ・テストステロンを安定化させる効果が示唆されている。

5. 亜鉛

- ・精子の生成と男性ホルモン（テストステロン）維持に不可欠。
- ・不足すると性欲減退やEDの原因にも。
- ・魚介類や肉類にも含まれるが、現代人は不足しがち。

■精力系サプリの選び方

・複合成分タイプを選ぶ

→ アルギニン+シトルリン、マカ+亜鉛 など、相乗効果が期待できる。

・実績のあるブランドを選ぶ

→ 成分の含有量や臨床データの有無を確認し、信頼性を重視。

・医薬品と混同しない

→ サプリはあくまで“食品”。即効性より、継続的な体質改善を目指す。

■飲むタイミングは？

アルギニン・シトルリン系：空腹時または運動前

マカや高麗人参：朝・夜の食後

精力目的での実感を得るには、最低 2~4 週間の継続摂取が必要とされています。

■まとめ

精力は“全体の健康”のバロメーター

精力が落ちてきたと感じたとき、それは単に「年齢のせい」ではなく、血流・ホルモン・疲労・ストレスなど、体のバランスの乱れのサインかもしれません。

サプリメントを効率よく補うことで、あなたの“もうひと踏ん張り”を支える力強い味方になるかもしれません。でも基本は食事・睡眠・運動の三本柱ですよ。

“男らしさ”を保つためにも、自分の体を見つめ直すいいきっかけとして、今日からできることを始めてみてはいかがでしょうか。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月