

クロレラ由来の総合栄養サプリメントが 最大酸素摂取量に及ぼす影響についてのプラセボ対照研究

第21回日本運動生理学会大会(2013)

【研究目的】

クロレラをマウスに摂取させると、マウスの遊泳時間が延長するという結果について既に報告がありますが、ヒトが摂取した場合の運動能力に関する報告はありません。そこで今回はヒトにおける全身持久性体力及び有酸素性能力への影響について検討しました。

【試験方法】

19歳～24歳(平均21.3歳)の健康な男女10名を対象にクロレラ群・プラセボ群による二重盲検クロスオーバースタディを行いました。被験物質は朝15粒、夜15粒を4週間毎日摂取してもらい、試験スタート時と終了時に自転車エルゴメーターと呼気ガス分析装置による最大仕事率(全身持久性体力)と最大酸素摂取量(有酸素性能力)の測定を行いました。

【結果】

最大仕事率および最大酸素摂取量においてプラセボ群では摂取前後の値に有意差はありませんでしたが、クロレラ群では摂取前に比べ摂取後に有意に増大しました(図1、図2)。また最大酸素摂取量の変化はプラセボ群と比較してクロレラ群で有意に高い値を示しました(図3)。

以上の結果より、4週間のクロレラ摂取により全身持久性体力が改善し、有酸素性能力が増大することが示唆されました。

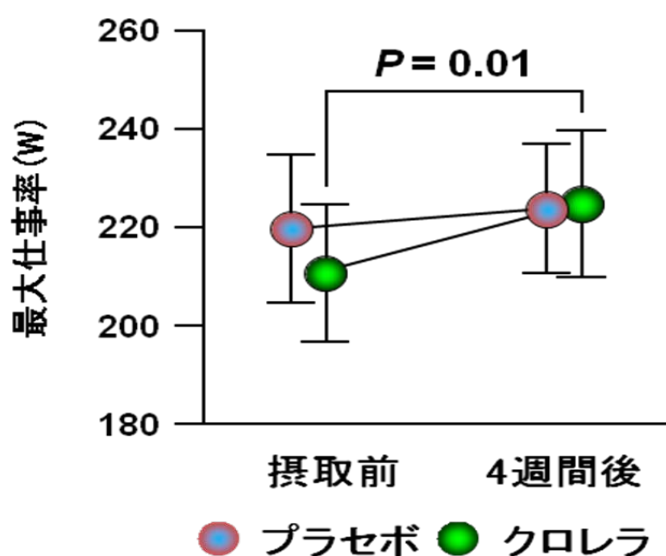


図 1. 最大仕事率絶対値の変化

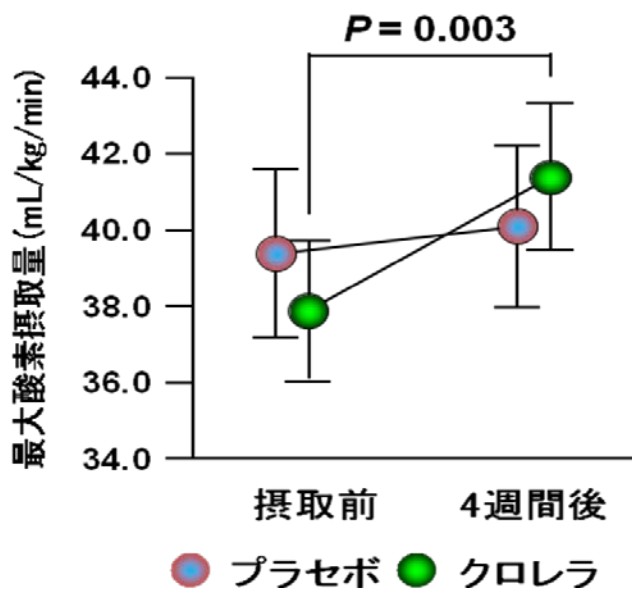


図 2. 最大酸素摂取量絶対値の変化

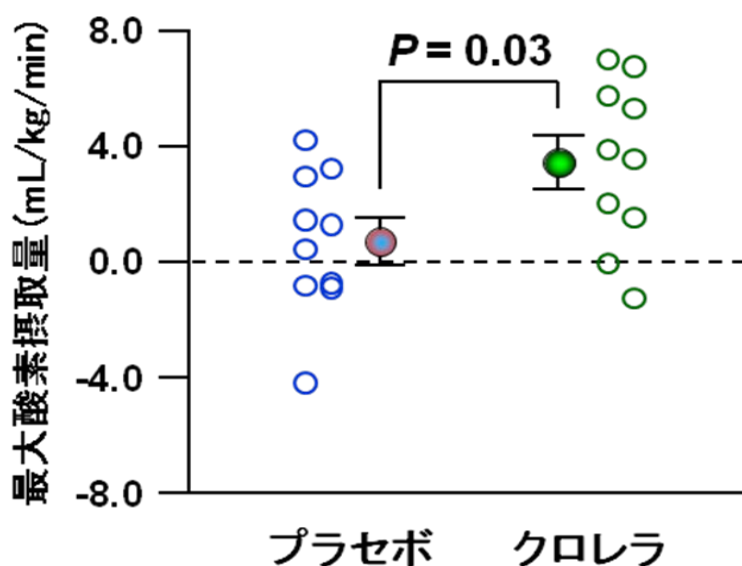


図 3. 最大酸素摂取量の摂取前後変化量

《詳細》

学 会 : 第 21 回日本運動生理学会大会 (2013)

タイトル : クロレラ由来の総合栄養サプリメントが最大酸素摂取量に及ぼす影響についてのプラセボ対照研究

発表者 : 梅本幸朗¹⁾, 荒川ゆかり²⁾, 大槻毅¹⁾

所 属 : 1) 流通経済大学スポーツ健康科学部、2) 株式会社 サン・クロレラ

この情報は、学術雑誌や学会において発表された内容の掲載であり、商品の販売促進を目的とするものではありません