

## エゾウコギ食品のヒトにおける疲労改善作用

第 68 回日本栄養・食糧学会大会(2014)にて発表

### 【研究目的】

現在、日本の就労人口の約 6 割の人が疲労を自覚し、その半数が半年以上持続する疲労で苦しんでいます。疲労の発症には、作業負荷などにより体内で発生する酸化ストレスが関与することが知られていますが、その状態を放置すると、労働生産性が低下したりするばかりか、老化促進や生活習慣病発症にもつながります。私たちは、これまで、エゾウコギについて抗ストレス作用や睡眠改善作用を報告していますが、慢性的な疲労の改善作用の報告は少ないため、今回、慢性的な疲労に対する改善作用を検証しました。

### 【試験方法】

日常的に疲労を感じており、生体内の酸化ストレスの状態を評価する指標である d-ROMs 値 (Reactive Oxygen Metabolites-derived compounds) が中程度～やや高い(400 U.CARR 前後)成人男女 12 名を、d-ROMs 値が均等になるように 6 名ずつの 2 群に分け、エゾウコギ根粉末を原料としたエゾウコギ粒またはプラセボ粒を 1 日 2 回、朝・夕食後に 20 粒ずつ計 40 粒(8g)を 8 週間摂取しました。疲労改善作用は、摂取前、摂取 4 週および摂取 8 週における、d-ROMs 値、抗酸化力値を示す BAP 値 (Biological Antioxidant Potential)、酸化ストレス度を示す d-ROMs/BAP 値、さらに主観的疲労感を視覚的アナログ尺度 (VAS、Visual Analog Scale)により評価しました。

### 【結果】

エゾウコギ群では、プラセボ群と比較して摂取 8 週の d-ROMs 変化量および d-ROMs/BAP 変化量が有意に低下しました(図 1, 2)。また、摂取前と比較して摂取 8 週の d-ROMs/BAP 値が有意に低下しました(図 2)。VAS についても、摂取前と比較して摂取 8 週でスコアの有意な低下が認められました(図 3)。これらの結果から、エゾウコギは、日常的に疲労を感じている人において、主観的疲労感と酸化ストレス度を軽減させ、疲労改善に有用であることが示唆されました。

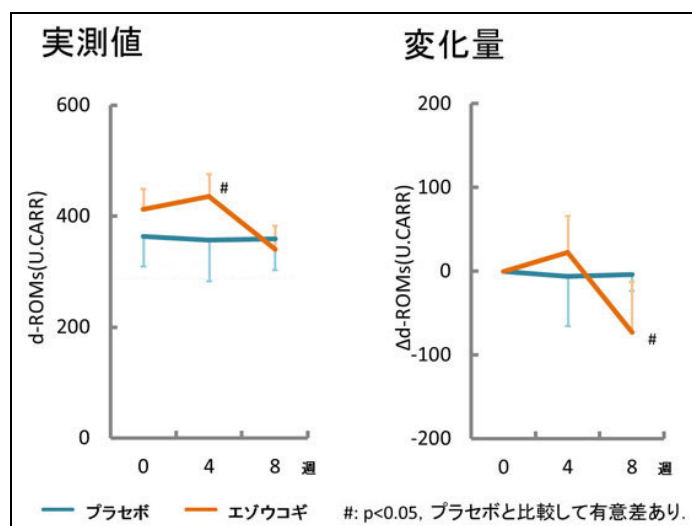


図 1. d-ROMs

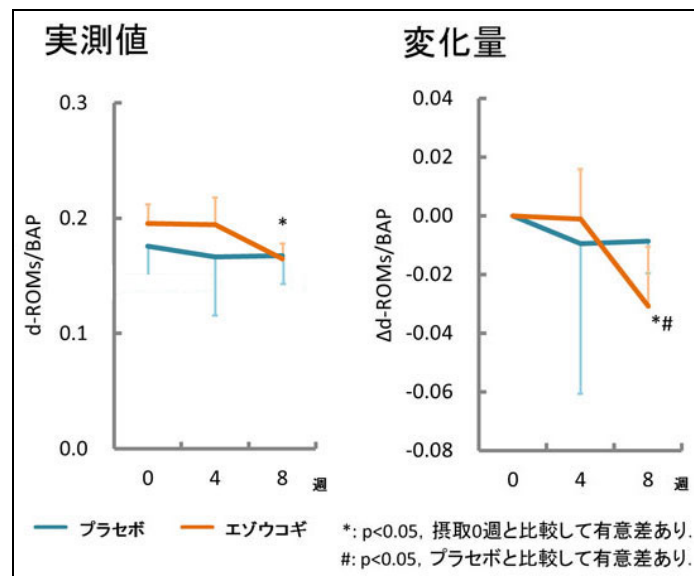


図 2. d-ROMs/BAP

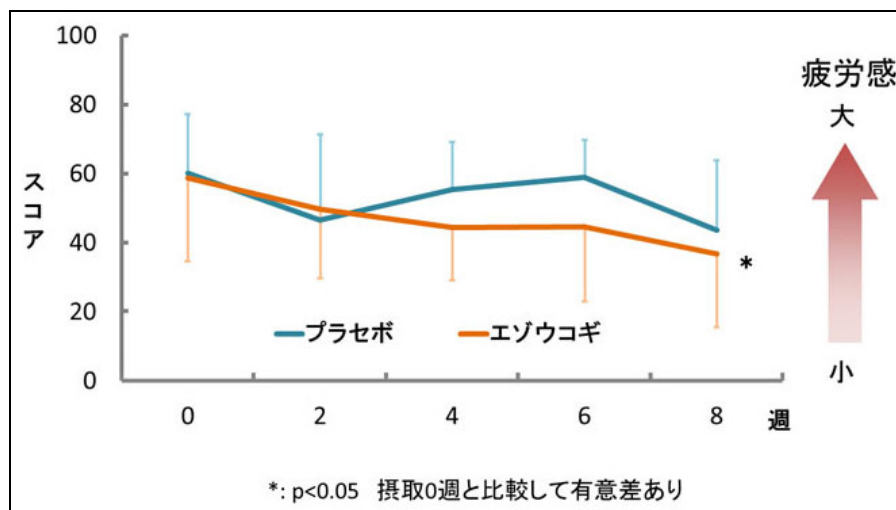


図 3. VAS

### 《詳細》

学 会 : 第 68 回日本栄養・食糧学会大会(2014)

タイトル : エゾウコギ食品のヒトにおける疲労改善作用

著 者 : 星崎昌子<sup>1</sup>、竹腰英夫<sup>1</sup>、香西慶理<sup>2</sup>、野呂明<sup>2</sup>

所 属 : 1)株式会社サン・クロレラ、2)株式会社新薬リサーチセンター

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。