

クロレラ摂取による最大酸素摂取量増加に関する研究成果を

日本臨床スポーツ医学会にて発表しました。

第26回日本臨床スポーツ医学会学術集会で発表

〔研究目的〕

我々はこれまで、クロレラの摂取により有酸素性能力が向上することを報告してきた(第21回日本運動生理学会大会、J Clin Biochem Nutr. Vol. 55 No.2)。本研究では有酸素性能力に加え、そのメカニズムについて検討を行った。

〔試験方法〕

男子大学生34名をクロレラ群(17名)、プラセボ群(17名)に分け、30粒/日・4週間錠剤を摂取しました。摂取の前後で最大酸素摂取量測定、採血を行い、食事については摂取開始前に調査票と管理栄養士による聞き取り調査を実施しました。

〔結果〕

クロレラ群では最大酸素摂取量の増加と、血清ビタミンB2濃度の低下が認められました。食事調査からは同じ寮生活を行う学生であっても栄養素の摂取状況に大きな個人差があることが明らかになりました。

以上の結果より、クロレラ摂取により有酸素性エネルギー代謝が亢進し、ビタミンB2の消費量が増大し、血中ビタミンB2濃度が低下したと考えられました(図1,2)。また栄養摂取状況に個人間の偏りがある中、総合栄養サプリメントであるクロレラがその補給の一助となる可能性が示されました。

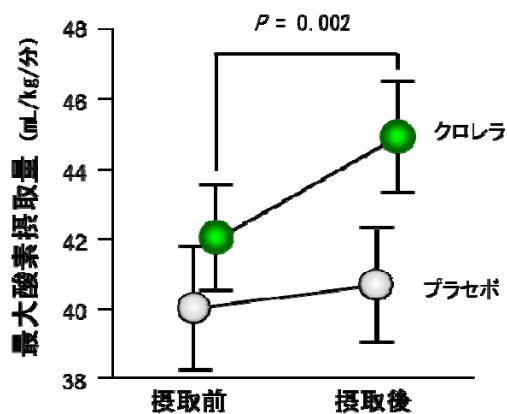


図1 最大酸素摂取量(有酸素性能力)の変化

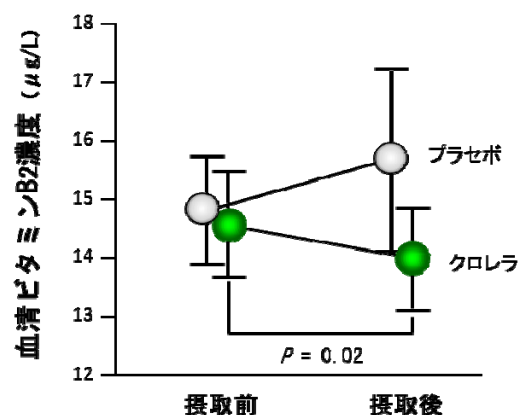


図2 血清ビタミンB2濃度の変化

《詳細》

学 会	: 第26回日本臨床スポーツ医学会学術集会(2015)
タイトル	: クロレラ由来の総合サプリメントによる最大酸素摂取量の変動と食習慣および血清ビタミンB2濃度
著 者	: 大槻毅 ¹⁾ 、膳法亜沙子 ¹⁾ 、荒川ゆかり ²⁾ 、山田睦雄 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。