



2017年5月

運動前のタウリン摂取が筋疲労に及ぼす影響

今回は運動前のタウリン摂取が、運動によって生じる筋疲労に与える影響について調査した論文をご紹介します。

運動前のタウリン摂取が筋疲労に及ぼす影響

松井 康, 今井 智子, 永井 智, 小林 直行, 渡邊 昌宏, 近藤 宏, 宮川 俊平
理学療法科学 Vol. 31 (2016) No. 3 p. 389-393

https://www.jstage.jst.go.jp/article/rika/31/3/31_389/_article/-char/ja/

こちらの論文は大学男子サッカー選手10名を対象に、無作為化二重盲検クロスオーバー試験にて、タウリン水、プラセボ水の2種類を摂取させ、その後運動負荷を行っております。

その結果、タウリン水摂取群は血中ミオグロビン濃度が有意に上昇し、さらに、大腿直筋の平均周波数の低下が抑制される傾向を示しました。これらより、タウリン水摂取が運動によって生じる筋損傷を抑制する可能性があることが示唆されました。

タウリンが多く含まれる食品として牡蠣や蛸などがございます。その他にもサプリメントやドリンクなど、手軽に摂取できるものも市販されております。暖かくなり運動する機会も増えてくると思います。運動前にはタウリンを摂取してみたいかご検討ください。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ
研究開発部 開発支援課
〒112-0002
東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階
TEL：03-3812-0620 FAX：03-3812-0670
MAIL：info@orthomedico.jp