



2017年11月

## ホエイプロテイン摂取が体温に及ぼす影響

冬が近づくとつれ、身体が冷えてはいませんか。身体を冷やすことは体調不良になりやすいとされています。そこで本日は、プロテインを摂取することによる体温上昇に及ぼす影響を検証している文献をご紹介します。

ホエイプロテイン摂取が体温に及ぼす影響

木村 公貴

日本経大論集 第46巻 第1号 (2016)

[https://jue.repo.nii.ac.jp/?action=pages\\_view\\_main&active\\_action=repository\\_vie\\_w\\_main\\_item\\_detail&item\\_id=1562&item\\_no=1&page\\_id=4&block\\_id=80](https://jue.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_vie_w_main_item_detail&item_id=1562&item_no=1&page_id=4&block_id=80)

本論文では、ホエイプロテインサプリメント摂取が腋窩温にどのような影響を及ぼすかについて調査をしています。

対象者は健康な大学生7名（平均年齢：18.7歳）としており、プロテインを男性は62g、女性は42gを水に溶かして摂取させています。腋窩温は、デジタル体温計により摂取前、摂取30分後に10分間の実測値測定を行い比較しています。調査の結果、摂取前後の腋窩温に有意な増加が認められました。プロテインと体温上昇の関係として、たんぱく質は栄養素の中でも摂取による体熱産生が優れていることが分かっています（厚生労働省、2016）。

これらのことから、プロテインは身体づくりに必要な栄養素であるだけでなく、体温上昇に良好に働く可能性を見出していると考えられます。体温を上げるために意識してたんぱく質を摂取してみてもよいかもしれません。

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