



2020年10月

大学陸上長距離選手のコンディションや競技パフォーマンスに及ぼす牛乳たんぱく質強化乳飲料摂取の影響

秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「運動の秋」「芸術の秋」などと表現されることが多く、様々な秋を連想するかと思います。また近年では、健康維持のために運動をしている方も多いのではないのでしょうか。

健康維持や競技パフォーマンスを向上させるためには、食事や栄養素の摂取が不可欠になります。

そこで、今回は、以下の論文をご紹介します。

引用：大学陸上長距離選手のコンディションや競技パフォーマンスに及ぼす牛乳たんぱく質強化乳飲料摂取の影響

武者由幸、府川明佳、山田成臣、大西一政、山口真、山地健人、鈴木公一、神戸絹代、川島一明、小田宗宏、小山裕三

URL : <http://sports-performance.jp/paper/1613/1613.pdf>

本研究では、大学陸上競技部長距離部門に属する男子選手 19 名を対象に、1日のトレーニングの前後に牛乳たんぱく質強化乳飲料を 16 週間継続摂取した時の選手へのコンディションや競技パフォーマンスに及ぼす影響を検証しました。効果については、身体計測、血液検査、VAS によるアンケート調査、競技パフォーマンスの変化によって評価・検討されています。

結果として、筋損傷の抑制やトレーニング後の口渇感、トレーニング翌朝の体調・疲労感の改善をもたらし、競技パフォーマンスの向上に寄与する可能性が確認されました。

オルトメディコでは運動後の疲労感評価試験や運動パフォーマンス評価試験の実施も可能です。その他のヒト試験も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.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。