

2018年8月

出汁がヒトの自律神経活動および精神疲労に及ぼす影響

寝苦しさによる睡眠不足や食欲不振などで夏の疲れが溜まる頃ではないでしょうか。皆さまご存じの通り、疲れを取するためには質の良い睡眠を取ることと栄養バランスの良い食事が大切です。しかし、忙しい日々の中でしっかり休息することや、食事バランスを考える余裕がない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回のオルトメディコ通信では、出汁とその香気成分がヒトの自律神経活動および精神疲労に及ぼす影響を検証した論文をご紹介します。

引用：出汁が自律神経活動および精神疲労に及ぼす影響

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsnfs/71/3/71_133/_pdf/-char/ja

健常な日本人男女を対象に、被験食品を鰹削り節と昆布の合わせ出しとし、プラセボは市販のミネラルウォーターとしたクロスオーバー比較試験を実施しました。

条件を全て揃えるため、被験者は試験食品摂取 1.5 時間前に規定食を摂取し、試験食品を 5 分間で摂取しています。調査項目は心拍、フリッカーテスト、VAS、試料に対する嗜好度とし、試験食品の単回摂取により、心拍の低下と交換神経活動の一過性の上昇がみられ、さらに、フリッカー値低下の抑制および主観的な疲労度も軽減されていることが示されました。

鰹節には抗酸化機能を有するアミノ酸ペプチドが多く含まれており、疲労物質の乳酸分解する酵素を増やすことから、疲労軽減効果に寄与したことから、香気吸入によって心拍数が有意に低下し、副交感神経活動が有意に高値を示していることから、香気成分も疲労軽減効果に寄与したことが考えられます。今回の試験食品である出汁は日本人に馴染み深い食品です。皆さまも、日々の食事に出汁を取り入れてみてはいかがでしょうか。

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。

