

【学会発表】

演題名	アスリートにおけるトレーニング期間中のマスリン酸摂取が主観的疲労および筋肉痛度に及ぼす影響
発表者	○妙圓園香苗 ¹ 、白井隆長 ¹ 、川合英介 ^{1,2} 、隈元翔太 ¹ 、棚橋嵩一郎 ¹ 、朴ジヨン ¹ 、鈴木啓人 ³ 、山内優輝 ³ 、前田清司 ¹ 、高木英樹 ¹ 、武政徹 ¹ (¹ 筑波大学、 ² 国際武道大学、 ³ 日本製粉株式会社)
学会名	日本体力医学会大会 (ポスター発表)
発表日	2019年9月

【発表内容】

目的

オリーブ果実に含まれるマスリン酸は、抗酸化・抗炎症作用を有する。アスリートにおける疲労および筋肉痛の抑制にもマスリン酸の抗酸化・抗炎症作用が有効である可能性があるが、アスリートにおけるトレーニング期間中のマスリン酸摂取が主観的疲労および筋肉痛度に及ぼす影響はこれまでに明らかにされていない。アスリートにおけるトレーニング期間中のマスリン酸摂取が主観的疲労および筋肉痛度に及ぼす影響を検討することを目的とした。

方法

大学男子水球選手 12 名を対象に、クロスオーバー法を用いて毎日の練習後にマスリン酸を含むゼリー、またはプラセボゼリーをそれぞれ1週間摂取させた。摂取期間中は Visual analogue scale (VAS) を用いて毎日の主観的疲労および筋肉痛度を評価した。

結果

摂取期間中の主観的疲労および筋肉痛度は、プラセボ条件と比較してマスリン酸条件においていずれも低値を示した。さらに、摂取期間中の筋肉痛度の Area under the curve はプラセボ条件と比較してマスリン酸条件で有意に低値を示した。