

大妻女子大学
家政学部
川口美喜子教授と
マルコメの共同研究

米糴甘酒のスポーツ選手に対する疲労改善効果

スポーツの後に 米糴甘酒を飲むことによる 疲労感の軽減を確認

マルコメ株式会社(本社:長野市、代表取締役社長:青木時男)は大妻女子大学家政学部の川口美喜子教授と共同で、米糴からつくった甘酒(以下、「米糴甘酒」)がスポーツ選手にもたらす疲労改善効果に関する研究を行いました。その結果、スポーツの後に米糴甘酒を飲むことによって疲労感が軽減されることが確認されました。

研究の背景

運動後の疲労感を軽減し、効果的な練習を行うことは、競技力の向上に繋がると考えられています。現在、疲労回復のためには運動終了後30分以内に糖質を摂取する方法などが推奨されています。そこで、吸収の早いブドウ糖を主成分とし、各種アミノ酸やビタミンを含む発酵食品である米糴甘酒がスポーツ選手の練習後の飲用によって疲労回復に及ぼす影響を検討しました。

研究概要

大妻女子大学女子バスケットボール部20名を対象に米糴甘酒を摂取してもらい(運動後30分以内に250ml)、通常の練習時に飲用している麦茶を飲んだ場合との疲労度の違いを、POMS2(※)を用いて調査しました。

まず、総合的な気分状態の結果として、米糴甘酒を飲用しない場合と比較して米糴甘酒飲用によりネガティブな感情が改善傾向にありました。さらに検証したところ、「練習後に疲れ切って元気が出ない・活力が低いと感じる」度合いが、練習後の米糴甘酒飲用によって有意に軽減されていました(図1参照)。また、「練習後に身体的緊張を感じる」度合いについても、練習後の米糴甘酒飲用によって有意に軽減されていました(図2参照)。

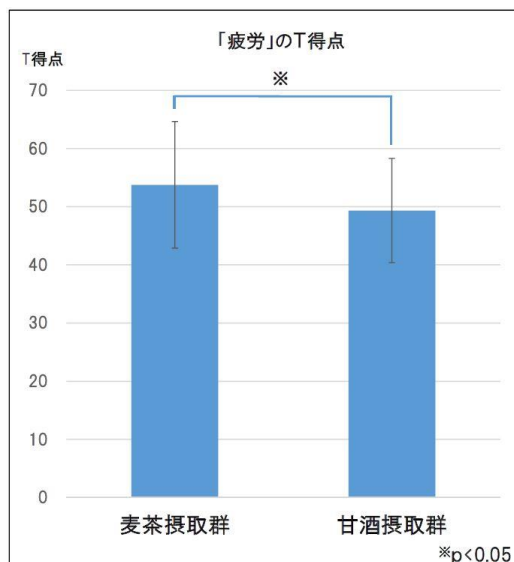
これにより、スポーツの後に米糴甘酒を飲むことによって疲労感が軽減されることが確認できました。

※POMS2とは

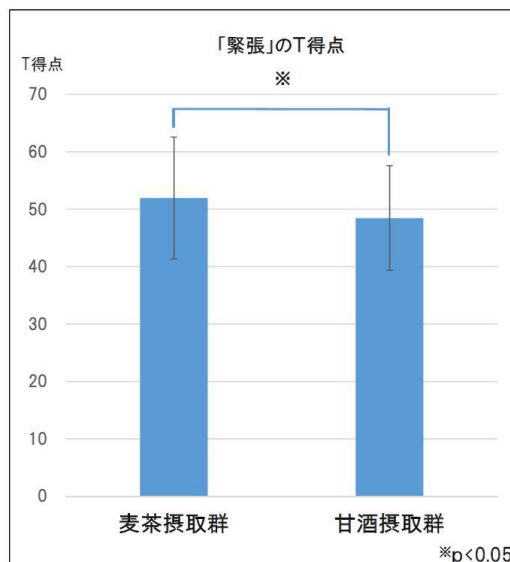
一時的な気分や感情の状態を測定できる質問紙法。

「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「活気-活力」「疲労-無気力」「混乱-当惑」「友好」の7つの気分尺度、総合的に判断したTMDの8項目で評価が可能となり、スポーツ現場の他、臨床や学校といった様々な方面で活用されている。

図表



(図1)



(図2)

疲労改善効果のエビデンスから新たなご提案に向けて

今回の摂取試験結果から米糰甘酒のスポーツ選手に対する疲労改善効果を確認することができました。当社は、米糰甘酒が運動後の疲労回復に及ぼす影響について今回のデータを活用しながらお客様へ飲用シーンをご提案、健康機能性を追求した新商品開発などにつなげていきます。

研究概要

- 研究題目： 米糰甘酒のスポーツ選手に対する疲労改善効果の検討
研究実施者： 大妻女子大学 家政学部 川口美喜子教授
マルコメ株式会社 マーケティング本部 開発部 研究開発課 植田愛美
摂取試験実施時期： 2018年7月～8月
研究内容： 大妻女子大学女子バスケットボール部(関東女子バスケットボール部2部)20名を2群に分け、米糰甘酒と麦茶を用いたクロスオーバーの摂取試験を実施し、摂取期間前後の疲労度を調査

画像データは、マルコメオフィシャルサイト>ニュース>ニュースリリース内の「画像のみダウンロード」ボタンから取得できます。

報道関係者様
からの
お問合せ先

マルコメ株式会社
マーケティング部
広報宣伝課 其田、松井、尾田
[お問い合わせフォーム](#)

お客様
からの
お問合せ先

マルコメお客様相談室
0120-85-5420
月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)