

ハイオレイック落花生摂取による健常者の持久運動能力改善

“Ingestion of High Oleic Peanut Improves Endurance Performance in Healthy Individuals”

山形県立米沢栄養大：加藤守匡、大宮麻祐子、堀内槇乃
株式会社でん六：倉田大輔

研究成果の概要

本研究は2つの実験から構成されている。実験1ではハイオレイック落花生摂取後の血液成分の変化を落花生摂取前、摂取後2時間、4時間、6時間のポイントで採血を行い脂質成分や抗酸化指標などへの影響を検討した。その結果、ハイオレイック落花生30gの摂取により遊離脂肪酸や抗酸化マーカーの有意な増加を確認した。中性脂肪は摂取後2時間で有意な増加を示すものの6時間後では初期値に戻った。

実験2ではハイオレイック落花生の摂取が運動時の脂質代謝のエネルギー基質となり、さらに運動による生じる酸化ストレスを抑制し運動パフォーマンスを改善させるのという仮説を設定し、70分間のペダリング運動を実施した。その結果、ハイオレイック落花生の摂取はコントロール条件に比較し持久運動能力が有意な増加を示した。さらに酸化ストレスのバイオマーカーである尿中8-OHdGの運動後の増加率はハイオレイック落花生摂取条件の方がコントロール条件に比較し有意な低下を示した。

本研究成果はハイオレイック落花生30gの摂取は持久運動能力を高めることに有効な食品であることを示唆する意義深いものと思われます。この研究は国際科学誌Evidence-Based Complementary and Alternative Medicineに掲載されました。