

Journal of the International Society of Sports Nutrition

(概要：日本語版)

ニュージーランド産ブラックカラントジュースの定時摂取は健康なデスクワーカーが自発的に適度なウォーキングをした際、ポジティブ思考をサポート (国際スポーツ栄養学会誌、16:33、2019年)

概要：

試験対象；0～59歳の健康成人40人（男性15人、女性25人）のデスクワーカー

試験方法；無作為、プラセボ対照、自発的なトレッドミル上歩行実施1時間前に、ブラックカラントジュースを摂取した場合の血中ブドウ糖および乳酸、血漿中マロンジアルデヒド（酸化ストレスマーカー）、血小板中 β -モノアミノオキシダーゼ活性（モノアミンの神経伝達を抑制して疲れを感じさせる酵素）を、トレッドミル上歩行前と後でプラセボに比較して測定

結果；プラセボはほとんど影響がなかったが、ブラックカラントジュースを摂取した場合、トレッドミル上歩行前に比べて血小板中 β -モノアミノオキシダーゼ活性が統計学的に有意差（*： $p < 0.05$ 、**： $p < 0.01$ ）を持って減少した。なお、血中ブドウ糖および乳酸、血漿中マロンジアルデヒドに関しては、統計学な有意差はなかった。図1にベースライン、トレッドミル上歩行前と後の血小板中 β -モノアミノオキシダーゼ活性を示します。

結論；運動開始1時間前にポリフェノールを豊富に含むニュージーランド産ブラックカラントジュースを摂取することによって、自発的な運動を実施している間、ポジティブ思考をサポートすることがわかった。

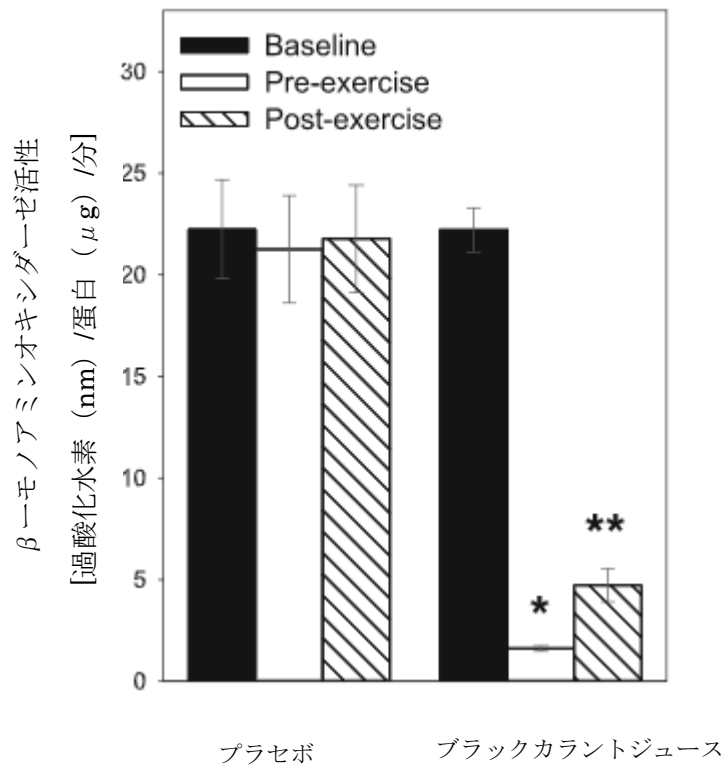


図1 ニューージーランド産ブラックカラントジュース定時摂取による血小板中β-モノオキシダーゼ活性の抑制

- : ベースライン
- : 運動前
- ▨ : 運動後

以上