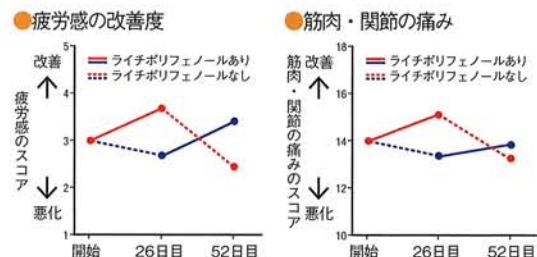


肉体的疲労感や 筋肉痛を減らす

低分子化 ライチポリフェノール

低分子化して体内への吸収を高めたライチ由来のポリフェノール。この成分には、運動パフォーマンスを向上し、疲労感や筋肉痛などの肉体的ダメージを軽減する働きがあるという。

低分子化ライチポリフェノールは 疲労感や体の痛みを軽減する



運動習慣のある男女47人を2グループに分け、一方は26日間低分子化ライチポリフェノールを、その後26日間偽成分を1日200gのみ、もう一方は順序を逆に同じものを同じ日数のものでもらった。それぞれのタイミングで、疲労感、筋肉・関節の痛みなどの自覚評価で比較したところ、いずれのグループでも低分子化ライチポリフェノールをのんでいる間は、のんでいないときに比べ、疲労感や痛みが明らかに軽減していた。(データ: Adv Exerc Sports Physiol.; 13, 4, 93-99, 2008)

気温も上昇して本格的なスポーツシーズンが到来した。でも若いころと違い、運動するとその後なかなか疲れが抜けない人もいるのでは？ そんな人に向くのが「低分子化ライチポリフェノール」だ。ライチ果実由来のポリフェノール成分を低分子化して体への吸収を高めたもので、高い抗酸化力を持ち、食品や化粧品などに用いられている。この低分子化ライチポリフェノールを日常的にとっておくと、運動パフォーマンスが向上し、運動後の疲労感が軽減するとい

う。運動などで身体的負荷が加わると、体内で活性酸素が増加して酸化ストレスが生じ、細胞機能にダメージが起こる。このダ

メージが修復できない状態が「疲労」。ダメージによる不快感や活動意欲の低下が「疲労感」だと考えられている。

体にはもともと、酸化ストレスを除去する抗酸化力が備わっているが、運動で過剰な酸化ストレスが生じると、抗酸化力を発揮するためのエネルギー産生が低下して、細胞修復がどんどん遅れてしまう。

「低分子化ライチポリフェノールをとっておくと、運動時のエネルギー産生能力の低下が抑えられ、抗酸化力を十分に発揮できるため、疲労感が軽減するのではないかと」疲労の研究に詳しい立命館大学生命科学部の西澤幹雄教授はいう。

また、西澤教授らが行った研

究では、安静時心拍数の低下が確認されている。「これは、細胞でのエネルギー産生が改善したことによる反応と考えられる」という。

この研究では、運動によって増加する血中の炎症誘因物質量の低下も確認された。

「運動負荷は、筋肉や関節への刺激によって細胞から炎症や痛みを引き起こす物質を出させるため、筋肉痛や関節痛が生じる。低分子化ライチポリフェノールを摂取することで血中の炎症物質が減るということは、筋肉や関節の腫れや痛みも減るはず。これらの不快感を減らすことも、疲労感を軽減することにつながっていると考えられる」と西澤教授は説明する。

① グローヴィ ボディサポート Oligonol

1日の摂取目安量1粒あたりに低分子化ライチポリフェノール100mg配合。「運動で生じる身体的な疲労感を軽減する」と表示。30粒入り、4300円(税別)。問/SDエンターテイメント ☎011-251-1364



低分子化ライチ
ポリフェノール含有の
機能性
表示食品

② オリゴノール ハードカプセル

1日の摂取目安量1粒あたりに低分子化ライチポリフェノール100mg配合。「運動で生じる身体的な疲労感を軽減する」と表示。「北海道トクホ」と呼ばれる「ヘルシーDo」認定商品でもある。30粒入り、4300円(税別)。問/アミノアップ化学 ☎0120-022-776

19周年記念号☆太らないシンプル食事術



もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

Health

朝・昼・夜これでOK!

たんぱく質オンで疲れ知らずに

朝のパワー・サラダ

お腹ぺたんこ! スルツと出る

オイルおにぎり

時間栄養学でわかった

夜遅くても太らないスープ

作りおき と 時間栄養学 で解決!

太らない シンプル食事術

忙しい人でもカンタン!

アレンジ10分でメイン料理が完成

**魚と肉の
やせる! 作りおき**

抗酸化力×酢酸パワー

**「酢パプリカ」で
美肌&やせ体質に**

便秘、肩こり、肌荒れを解決する

薬膳ナムル

作りおき1週間レシピ



特別付録

**反射区&
ツボ押し手袋**

肩こり、頭痛、むくみ、
便秘…20の不調を解消!

2017 May
特別定価730円

5

インタビュー

松嶋菜々子

中島健人 (Sexy Zone)

1000円以下のコスメでもOK!

お金のかからない
美肌ケア!

腸を元気にする

小林弘幸&暁子式

断食 ファスティング

時間と手間から解放される!

ストレスフリー・

キッチン学

話題の食べ方14

ポーンブロス、グルテンフリー、

パレオダイエット、GGOE、

昭和50年の食事、

まごわやさしい…