

## 麴甘酒摂取がスポーツ選手における トレーニングによる疲労の軽減に役立つことを確認 —第4回日本スポーツ健康科学学会大会で発表—

八海醸造株式会社（本社：新潟県南魚沼市 / 代表取締役：南雲二郎）は、東京農業大学（樫村教授）との共同研究において、麴甘酒を飲用することによって陸上競技選手におけるトレーニングによる疲労の軽減に一定の効果が認められ、その内容について第4回日本スポーツ健康科学学会大会（富山：9/3～9/4）にて発表いたしました。

### 【研究の背景】

麴甘酒（以下、甘酒）は、古くから愛飲されてきた日本の伝統飲料です。弊社による麴甘酒に含まれる成分の一斉解析から、グルコースを主成分としてビタミンB群、全てのアミノ酸を含むことを確認しています。これらの成分はスポーツドリンクにも配合される成分であることから、麴甘酒もスポーツ時の栄養補給、疲労の軽減に役立つことが推察されます。しかしながら、これまで麴甘酒の飲用による運動時の生体におよぼす影響についての研究はほとんどありません。そこで今回、スポーツ選手において麴甘酒摂取がトレーニングによる疲労に軽減効果があるかどうかを調べました。

### 【結果】

大学陸上競技部に所属の長距離選手（男性10名、女性10名）と短距離選手（男子6名）の半数に14日間の合宿期間中に麴甘酒を飲用してもらい、飲用しない半数の選手との間に疲労軽減効果がみられるかどうかを起床後と練習後の1日2回について自覚症しらべ\*1と疲労部位しらべ\*2アンケート（日本産業衛生学会産業疲労研究会）によって調査しました。その結果、短距離選手では有意な差がなかったものの、図1. 男子長距離選手、図2. 女子長距離選手に示しますように長距離選手においては男女とも麴甘酒を飲用してもらった群で疲労度が軽減されていました。



図1. 合宿期間における男子長距離選手の疲労度（甘酒飲用○ 非飲用●）

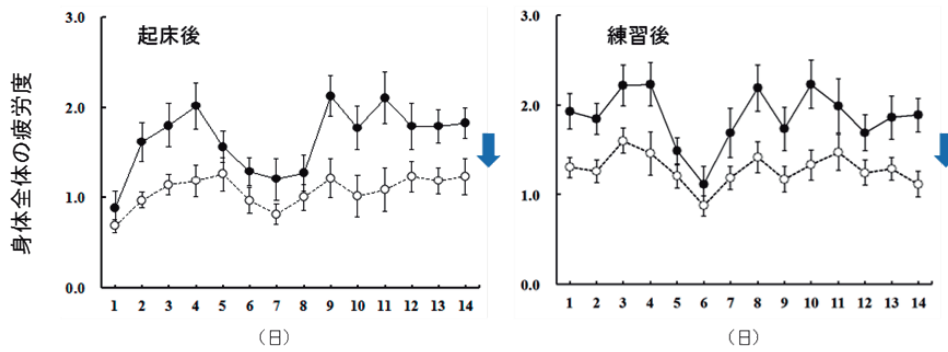
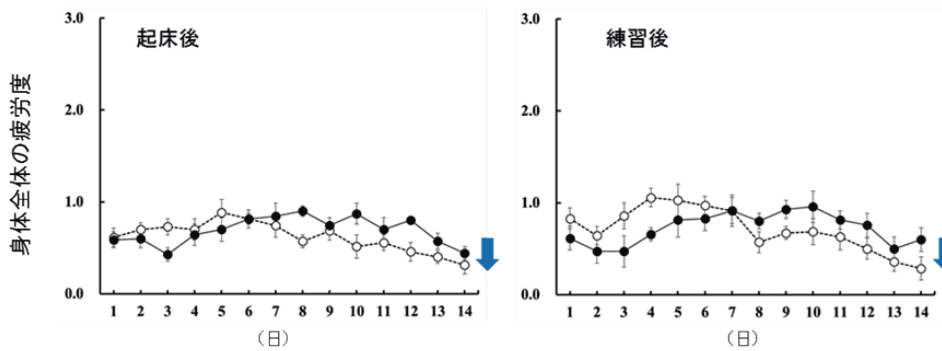


図2. 合宿期間における女子長距離選手の疲労度（甘酒飲用○ 非飲用●）



### 【考察】

今回の調査により、長距離走のような持久的な運動において麴甘酒の飲用が疲労度軽減に役立つことが確認できました。特に、疲労部位しらべによって長距離走選手が肉体的疲労を感じやすい下半身部分において、一定の疲労回復効果がありました。

### 用語説明

\*1: 自覚症しらべ

疲労状況の継時的変化をとらえることを目的に作成され、痛みやだるさだけでなく作業（活動）に伴った全身的な疲労状況を把握する調査方法。

\*2: 疲労部位しらべ

身体の部位ごとに痛みやだるさを把握するもので、局所的な疲労の程度を把握する調査方法。

## 発表演題

---

### ▼発表演題

「陸上競技選手における甘酒摂取がトレーニング期間中の身体的部位疲労および自覚症状に及ぼす影響」

### ▼発表者

実践女子大学

准教授 島崎あかね

東京農業大学

教授 檜村修生、講師 菊地潤、准教授 南和広

---

## このリリースに関する問い合わせ先

株式会社 八海山 広報担当：浜崎 東京都中央区築地 4-5-9 築地安田第2ビル3階  
TEL 03-6264-3366 FAX 03-6264-3367

