

運動による筋損傷に対する分岐鎖アミノ酸の投与効果

研究代表者 名古屋工業大学 下村 吉治

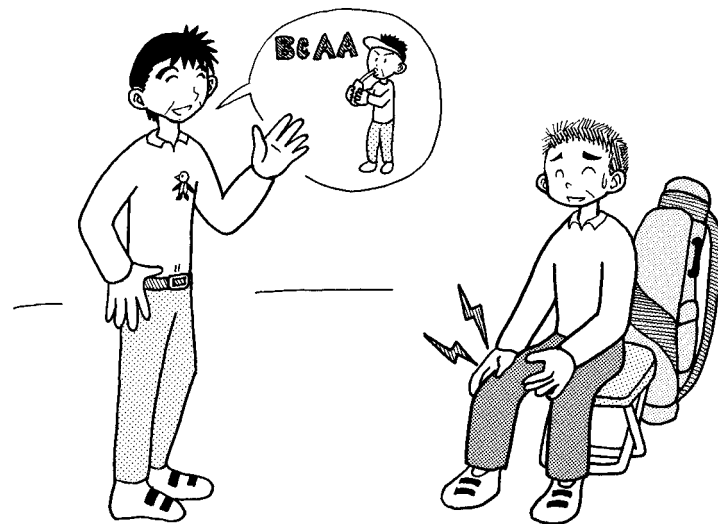
ゴルフやマラソン、登山の後、数日間にわたって、筋肉痛に悩まされることは、しばしば経験されます。

下村教授はすでに、分岐鎖アミノ酸(BCAA、ロイシン、イソロイシン、バリン)5gを運動前に服用すれば、運動後の遅発性筋肉痛(delayed-onset muscle soreness:DOMS)が有意に軽減することを報告しております。

そこで、本研究では、スクワット運動直後にBCAAサプリメントを投与し、運動後5日間、DOMS、筋疲労、血糖、血中インスリン、遊離脂肪酸、乳酸、アンモニア、筋損傷マーカーである血清クレアチンキナーゼ、LDH等に検討を加えましたが、プラセボ(偽薬)と有意差はありませんでした。

下村教授は、BCAAは運動前の投与が有効であると結論づけておられます。皆様もゴルフ前に飲まれたらいかがでしょうか。

また、動物実験的に検討された筋損傷モデルの完成も待たれます。



運動後の筋肉痛を緩和するためには、BCAAの運動前投与が有効

