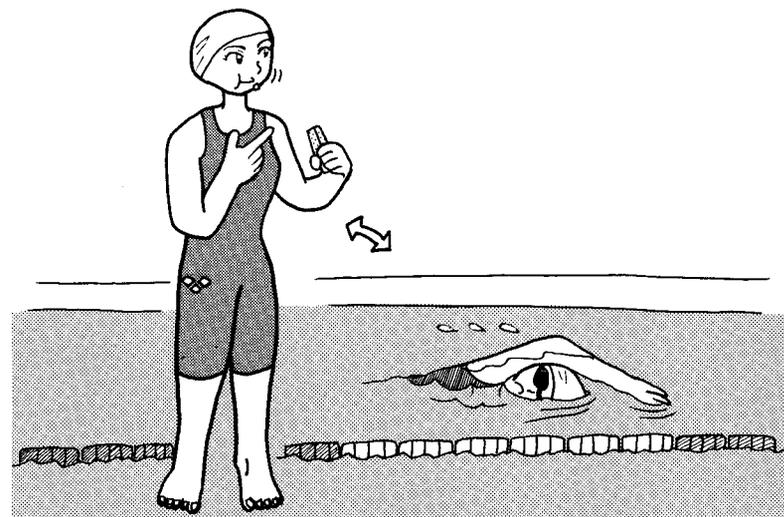


## 水中における有酸素トレーニングに対する効果的な栄養摂取について

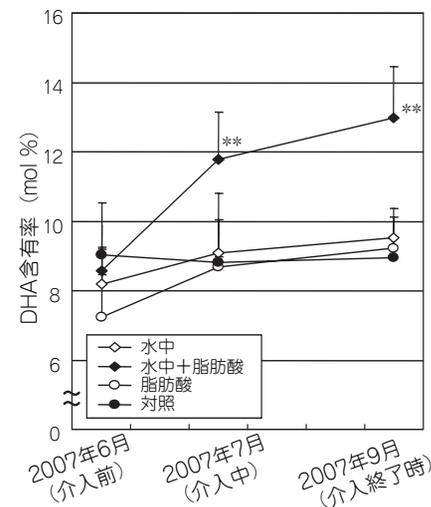
研究代表者 島根県立大学短期大学部 籠橋有紀子

本論文は水中運動による有酸素トレーニングでは最大酸素摂取量は変化がなかったが、ドコサヘキサエンとイコサペンタエンを含む不飽和脂肪酸の摂取介入を加えて水中運動トレーニングを行うことにより、赤血球の不飽和脂肪酸の増加を伴って最大酸素摂取量が増したことを示した論文です。この効果は不飽和脂肪酸のみでは血漿の不飽和脂肪酸の含有量が増すが、赤血球の含有量は変化せず、運動トレーニングを加えることにより赤血球の不飽和脂肪酸の含有量が増すことを示しています。即ち、不飽和脂肪酸の運動トレーニングの併用が有酸素能力の増加に有用であることを実証した初めての論文です。

この結果は一般の健常人だけでなく、近年増加しつつある高脂血症や肥満を伴うメタボリック症候群の運動療法として、今後広く利用できることが示唆され、社会的にも意義のある論文として評価できます。



不飽和脂肪酸の摂取と運動トレーニングの併用が、有酸素能力の増加に有用であると実証された



介入試験前後における血球膜DHA含有率の変化 (\*\*は優位な増加を示す)