

## ウォーキングによるトレーニングが中高年者の抗酸化能力に及ぼす影響

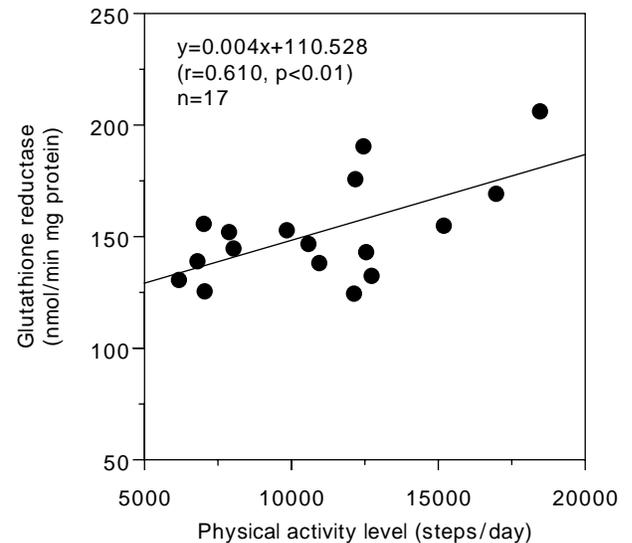
研究代表者 名古屋工業大学 伊藤 宏  
解説 吉岡 利忠

激しい運動で生ずる活性酸素は、身体にいろいろな障害を与えるが、抗酸化ビタミンやグルタチオン系の働きがその障害から身体を守っています。この働きを抗酸化作用といいます。本研究は、有酸素運動であるウォーキングのような軽い運動でも抗酸化能力が上昇することを示しています。一日1万2千歩以上歩く人達とそれ以下の人達の血液を分析するとともに血圧、心拍数、体脂肪率などを測定した結果、血圧や心拍数などに変化はないが普段多く歩いている人達の抗酸化能力が有意に上昇していました。しかし、総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪には変動がなく、この程度の運動では脂質代謝に影響を与えることはありませんでした。

ウォーキングによって中高年者の抗酸化能力の向上が見られたことから、最終的に血管の壁の変性を抑制する効果が期待できるというものです。



一日1万2千歩以上歩く人達は活性酸素から身体を守る抗酸化能力が高まっている。



一日あたりの平均歩数と血清グルタチオンリダクターゼ活性との関係