

## 日本スポーツ栄養学会 第6回大会

題名；プロサッカー選手における MCT（中鎖脂肪酸油）の継続摂取が体調に及ぼす影響について

氏名；○櫻井智香<sup>1)</sup>、渡邊慎二<sup>1)</sup>、小川明子<sup>1)</sup>、清原知子<sup>1)</sup>、深井厚<sup>2)</sup>

所属；<sup>1)</sup>日清オイリオグループ株式会社、<sup>2)</sup> 関東労災病院 スポーツ整形外科

【目的】近年、スポーツ栄養における脂質の有用性について、トップアスリートの実践が話題になるなど注目が集まっている。中でも中鎖脂肪酸は長鎖脂肪酸と構造が異なり「エネルギーになりやすい」「体脂肪蓄積抑制」など特徴的な栄養特性を有する。また、運動愛好家において MCT の継続摂取により脂質酸化能力が向上し、脂肪のエネルギーとしての利用を増加させることが報告されるなど、その機能が期待されている。本検討では、日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）の選手を対象に、MCT の継続摂取による体調への影響についてアンケート調査を行った。

【活動内容】トップチーム選手を対象に、MCT 含有ゼリーまたは MCT オイルを 3 か月間摂取してもらった。事前説明後に、協力の意思を示した選手 18 名にて実施した。摂取前、摂取 1、2、3 か月後に、1 対 1 の対面形式で体調に関する 6 項目についてアンケート調査を行った。試験食品の摂取は、推奨する量や摂取方法を提示し、ヒアリング時に摂取状況を確認した。本検討は 2017 年 9 月～12 月に実施した。

【成果】①18 名中 16 名が 3 か月間 MCT の摂取を継続し体調不良の申し出はなかった。おなかの不調及び、ケガによるチーム離脱のため 2 名が途中中止となった。

②アンケートスコアの推移は、摂取前と比べ「体のキレ（瞬発性、機動性）」、「運動後の疲労感」、「疲労の回復スピード」の項目に有意な変化が見られた。

③アンケートのいくつかの指標より「MCT の摂取量」と「疲労の回復スピード」に相関がある可能性が示された。

④約 2/3 の選手が前向きに MCT を継続摂取したいという意向を示した。

今回の検討から、プロサッカー選手においても MCT の継続摂取が疲労回復などの体調向上に影響する可能性が示唆された。

【今後の課題】MCT 摂取と体調変化の因果関係や作用機序の解明、また、アンケート項目や聴取法の最適化が必要と考える。