

## 日本スポーツ栄養学会 第6回大会

題名；薬局が運営する市民ランナーを対象とした、MCT含有ゼリー摂取に関する影響調査

氏名；○酒井英彰<sup>1)</sup>、相羽里咲<sup>1)</sup>、渡邊慎二<sup>2)</sup>

所属；<sup>1)</sup>株式会社杏林堂薬局、<sup>2)</sup>日清オイリオグループ株式会社

【目的】市民ランナーは、マラソン大会でベスト記録を狙うためには、日頃の体調、疲労回復、体重コントロール、持久力向上等への関心が高い。最近、スポーツ栄養における脂質の有用性について、アスリートの実践が話題になり注目を集めている。その中で、中鎖脂肪酸油（MCT）は長鎖脂肪酸油とはその栄養特性が異なり、「エネルギーになりやすい」、「体脂肪蓄積抑制」、さらに、運動愛好家を対象にMCTの摂取による脂質酸化能力向上が報告されている。本検討では、薬局が運営する市民ランニングクラブのランナーを対象に、市販のMCT含有ゼリー摂取による体調等への影響についてアンケート調査を行った。

【活動内容】薬局が主催するランニングクラブに所属する市民ランナーを対象に事前の説明後に参加協力の意思を示した67名に対し、市販のMCT含有ゼリー（MCT 6g/本含む）を1日2本目安に、約1か月間摂取して戴いた。調査方法として、試験食品の前後でアンケート用紙を配布して実施した。

【成果】67名が参加し、67名全員が最後まで摂取を継続し、副次事象による摂取中断はなかった。一方、摂取期間中に「便秘改善」に関して複数回答が見られた。摂取期間中の体重、運動量において変化は見られなかった。体調に関して7項目に関して10段階で評価をしたが、「起床時の疲労感」、「運動中のキレ」、「普段の運動のつらさ」、「運動後の疲労感」、「運動中の集中力」、「睡眠の質」において有意な変化が見られた。アンケートが回収された61名の中で39名（62.3%）に何らかの体調の変化、関心を抱き、22名には変化の自覚はなかった

【今後の課題】食事・運動量の背景因子、アンケート項目、体脂肪率、等の調査方法や、より客観的な測定方法の検討が必要である。一方、MCT摂取のタイミングや、競技種目、能力による影響についての検討も必要である。