

日本スポーツ栄養学会 第7回大会

題名；習慣的に中鎖脂肪酸を摂取した実業団ラグビー選手の体組成およびコンディションの変化に関する事例報告

氏名；○石橋 彩^{1) 2)}、牧野 慎二³⁾、Jason Price³⁾、小島 圭一⁴⁾、高木 哲雄⁴⁾、寺田 新²⁾
所属；¹⁾ 日本学術振興会特別研究員 PD、²⁾ 東京大学大学院総合文化研究科、³⁾ トヨタ自動車株式会社、⁴⁾ 日清オイリオグループ株式会社

【目的】一般人を対象とした研究では、中鎖脂肪酸の習慣的な摂取により体脂肪が減少することや脂質酸化能力が向上することが認められている。しかしながら、アスリートを対象として中鎖脂肪酸の習慣的な摂取による効果を検討した報告は少ない。今回、実際に中鎖脂肪酸を習慣的に摂取したラグビー選手における体組成およびコンディショニングの変化に関するデータが得られたので報告する。

【活動内容】シーズン前からシーズン中の5ヶ月間の間に、1日あたり20gの中鎖脂肪酸（オイルタイプまたはゼリータイプ）を継続して摂取した国内トップリーグに所属する実業団男子ラグビー選手20名を対象として以下の測定・調査を行なった。1) 体重およびキャリパー法による皮下脂肪厚の測定を3回（プレシーズン、シーズン直前、シーズン中）実施した。2) 同時期に食事調査およびコンディショニングの変化に関するアンケート調査も実施した。

【成果】期間中、体重の変化は認められなかった。一方、皮下脂肪厚はプレシーズンと比較して、シーズン直前、シーズン中ともに有意な減少がみられた。また、主観的なコンディションを評価したアンケートでは、多くの選手において体のキレ、持久力に関連する項目に改善がみられた。加えて、8割以上の選手で便通が良好になったという回答が得られた。

【今後の課題】本研究の結果、アスリートにおいても、習慣的な中鎖脂肪酸の摂取により体組成が改善する可能性が示唆された。今後は、対照群を設けた介入研究が必要であると考えられる。また、便通が改善するという中鎖脂肪酸の新たな機能を示唆する回答が多かったことから、中鎖脂肪酸と大腸機能との関係を検証する必要があると考えられる。