

# 「中鎖脂肪酸（ちゅうさしぼうさん）」の摂取で「筋肉を減らさずに体脂肪を減らす」 ～日本栄養・食糧学会大会にて発表～

2006/05/10

日清オイリオグループ株式会社（社長：大込一男）は、財団法人日本レスリング協会（会長：福田富昭）の協力のもと、「中鎖脂肪酸」の摂取がアスリートに「筋肉を減らさずに体脂肪を減らす」可能性のあることを導き出し、5月19日から開催される第60回日本栄養・食糧学会大会にて発表いたします。

日清オイリオグループは、『おいしさ・健康・美』の追求をコアコンセプトとして、「植物のチカラ」の可能性を追求し、健康的で幸福な「美しい生活」（Well-being）を提案してまいりました。そして、財団法人日本オリンピック委員会 JOC オフィシャルパートナーとして日本代表クラスのトップアスリートを応援し、食生活の面からもサポートしております。

また、当社は「中鎖脂肪酸」の機能について、長年にわたり研究を続けております。「中鎖脂肪酸」は、厚生労働省許可の特定保健用食品の健康オイルやファットスプレッドの「体に脂肪がつきにくい」ことへの有効成分として認められています。現在、アスリートによる栄養管理を通して、「中鎖脂肪酸」の「エネルギーになりやすい」特長から導かれる二つの可能性について考察をしております。

1. 「脂肪と筋肉のバランス維持」への可能性
2. 「疲労回復や持久力の向上」の可能性

「中鎖脂肪酸」は、筋肉などを減らさず体脂肪を適正に維持するといった研究データがあります。「中鎖脂肪酸」を含んだ食用油を通常の食用油に替えて毎日摂取することで、エネルギーの摂取量は減少しないものの、体脂肪の減少が認められました。つまり、体脂肪を適正に維持し、「筋肉を減らさずに体脂肪を減らす」ことが可能であると考えております。二つ目の「疲労回復や持久力の向上」の可能性についても研究を続けております。

## 記

<発表>

第60回日本栄養・食糧学会大会 主催：(社)日本栄養・食糧学会 会期：5月19日～21日 会場：静岡県立大学

<タイトル>

「一流女子レスリング競技者への食事介入と中鎖脂肪酸の摂取が体組成に及ぼす影響」(講演番号 3F-2p)

<発表者>

日本レスリング協会・専修大学 久木留 毅 講師

<共同研究者>

お茶の水女子大学生生活環境研究センター 近藤 和雄 教授/日本女子体育大学 田口 素子 講師/  
筑波大学大学院 河野 一郎 教授/日清オイリオグループ（株） 野坂 直久、鈴木 佳恵、笠井 通雄

<発表内容>

### 【背景・概要】

競技者のパフォーマンス向上に対して、トレーニングだけでなく食事が重要であるとの認識が広がりつつあります。特に、レスリングなどの階級制競技では、試合前の計量が義務付けられているために、食事内容に気をつけ、普段から体脂肪量を適切に維持管理することは大変重要です。

しかし、競技者自身がきちんとした食事を準備することは多くの困難が伴うため、栄養管理が近年注目されています。

中鎖脂肪酸は、母乳やパーム油などに含まれる脂肪酸の一種で、体に脂肪がつきにくいなどの特長があり、弊社商品「ヘルシーリセッタ」「リセッタソフト」はこの中鎖脂肪酸を配合しております。弊社では、スポーツ振興に向けた取り組みの一環として、健康が気になる一般の方を対象に、中鎖脂肪酸の研究をしてまいりました。今回、一流女子レスリング競技者を対象に、栄養管理と併せて中鎖脂肪酸を摂取していただき、体組成の維持管理に対する影響について試験を行いました。

### 【方法】

実験の意義及び内容を十分説明し、同意の得られた全日本選手権上位レベルの女子レスリング競技者3名を対象といたしました。栄養管理を実施し、競技者向けの同一の食事や中鎖脂肪酸を含む食品を食べていただきました。7日間の事前調査及び2ヵ月間の栄養管理中は、食事内容の記入・カメラ撮影、早朝空腹時の体重測定、活動時間の記録を毎日実施していただきました。身体測定（身長、体重、体脂肪率、胸部・腹部・臀部周囲径、9部位の皮下脂肪厚および筋厚、安静時代謝量）を開始時、1ヵ月後、2ヵ月後に実施いたしました。

### 【結果】

被験者3名の栄養管理期間中のトレーニング時間は、管理前と比較して変化はありませんでした。そのなかでエネルギー摂取量は減少しないものの、たんぱく質摂取量の増加と、脂肪摂取量の減少により、栄養バランスが改善しました。体重、体脂肪率、周囲径は、1名が顕著に減少し、他の2名も減少傾向が変化なしでしたが、LBM（体重から体脂肪を除いた重量）や筋厚は3名ともほとんど変化がありませんでした。臍部横の皮脂肪厚は3名とも減少し（図1）、そのうちの2名は9部位の皮脂肪厚（腕・脚・腹部・背部など）の累積値について10mm以上の減少が認められました（図2）。

### 【まとめ】

栄養管理と併せて中鎖脂肪酸を摂取することは、レスリング競技者の体組成の維持管理に有効な可能性のあることが示されました。

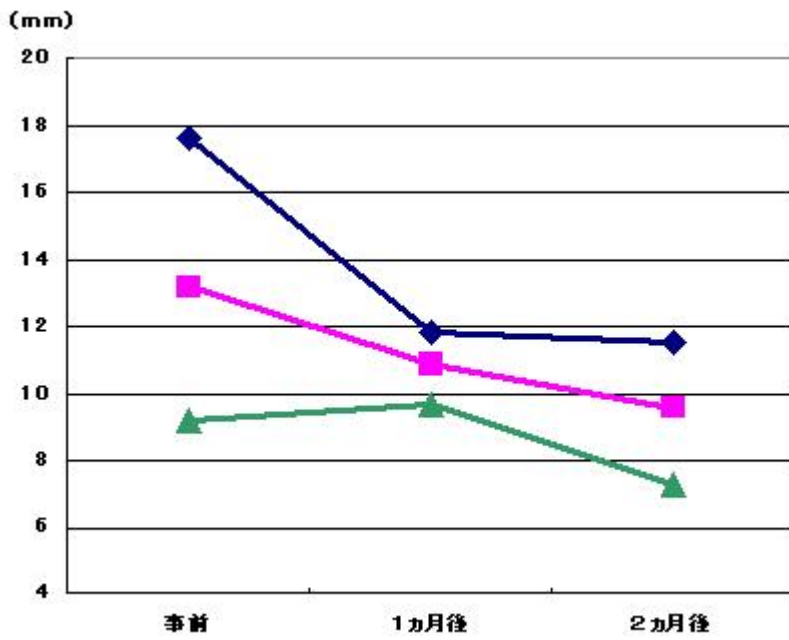


図1 栄養管理中の臍部横皮脂厚の推移

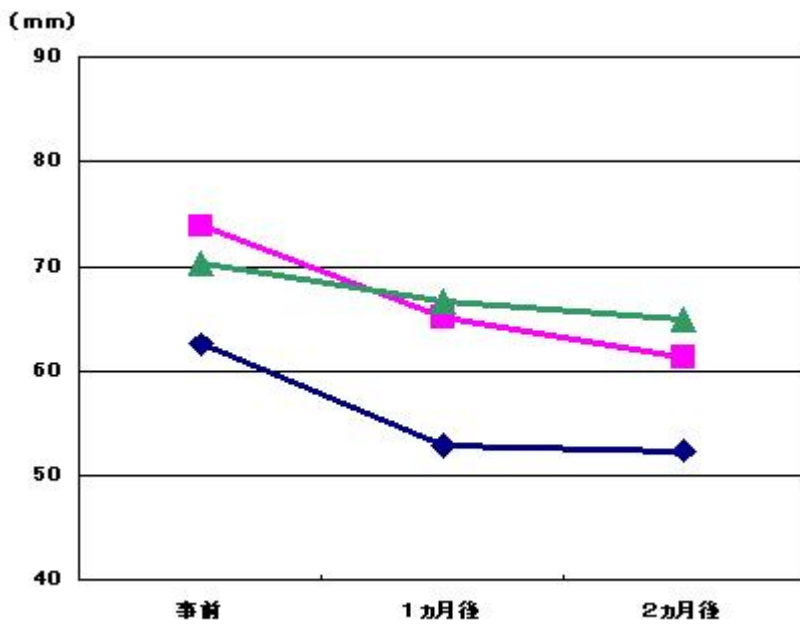


図2 栄養管理中の皮脂厚（腕・脚・腹部・背部など）9部位の累積値の推移

お問合せ 広報・IR部 電話：03-3206-5109