

おいしい魚を食卓へ

仙都魚類株式会社

仙台市若林区卸町4丁目3-1
電話 022 (237) 8300番(管理部)

ネットにない水産市場の企業情報

全国水産卸売業者名鑑 2020 好評発売中

▶お申込はみなと新聞支社へ

B5判 約350頁 (定価13,200円・税込)

日刊みなと新聞

スケソウ速筋タンパク、若年層に成果 日本水産らが共同研究

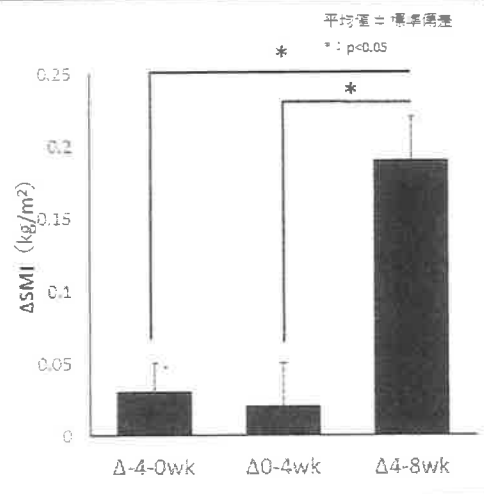
日本水産(浜田晋吾社長)の食品機能科学研究所が愛媛大、東京大など18の大学や研究機関と共同研究を行っている「スケソウダラの「速筋タンパク」について、若年層を対象とした研究成果の発表があった。速筋タンパク摂取により、特別な運動をしていない女子大学生への基礎代謝量と安静時代謝量の増加や、部活動で強度の高いトレーニングをしている男子高校生を対象とした筋肉増加への有用性が示された。同研究所が第75回日本

栄養・食糧学会大会(3月4日、オンライン開催)で発表した。副主任研究員の内田健志氏は「スケソウダラの速筋タンパク摂取は若年女性の安静時代謝量を増加させる」を演題に成果を発表。女子大学生の速筋タンパク摂取による筋肉増加効果が、基礎代謝量と安静時代謝量の増加に關与した可能性を示した。

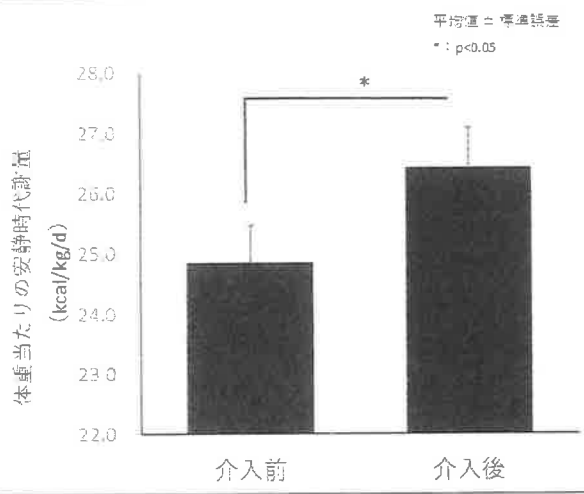
同学生20人を対象に速筋タンパク4・5gを含む有したかまぼこスティックを10週間毎日摂取したところ、試験前後での安静時代謝量について7・2%の増加を確認し、2~4%程度といわれる季節変動の影響を上回っていた。安静時代謝量とは、仰臥位(ぎょうがい)あるいは座位で安静に過ごしている状態で消費されるエネルギーのことで、安静時代謝量の9割は基礎代謝量によるものとされる。四肢の骨格筋量指数(SMI)の増加も認められた。

相山女学園大学生活科学部管理栄養学科講師の三田有紀子氏は「高校男子サッカー部員におけるスケソウダラ速筋タンパク質による筋肉増量効果を発表。速筋タンパクの継続的な摂取により、4週目以降から筋肉量増加効果が認められることを示唆した。同部員36人を対象に、スケソウダラ速筋タンパク4・5gを含有したかまぼこスティックを8週間毎日朝と昼の補食として摂取し、いつものトレーニングや食生活を維持した。介入前4週間を合わせた全12週で筋肉量の計測を行ったところ、SMIの変化量は、特に介入4~8週で高値を示し、介入0~4週の変化量よりも有意に増加した。

高校男子サッカー部員を対象にした四肢の骨格筋量指数(SMI)の変化量



女子大学生を対象にした体重当たりの安静時代謝量の前後比較



た。