

効率的な筋力トレーニングを促すたんぱく質の配合比率を 2大学と共同研究、日本栄養・食糧学会で発表

RIZAP グループ株式会社のグループ会社である RIZAP 株式会社（代表取締役社長 濑戸 健、本社：東京都新宿区、以下「RIZAP」）は、2019年11月16日（土）～17（日）に東北大学にて開催された「日本栄養・食糧学会東北支部（第53回大会）大会」にて、仙台白百合女子大学、仙台大学※と共同でおこなった研究「たんぱく質摂取による血中アミノ酸の動態について」を発表いたしました。本研究を通じ、筋力トレーニング後の筋肉づくりに有効な効果を示す血中アミノ酸濃度を保つためのたんぱく質の配合比率を検証いたしました。

※仙台白百合女子大学 人間学部 大久保剛准教授、仙台大学 体育学部 藤井久雄教授、福田伸雄講師

■共同研究の背景

“筋肉量が減少する”状況は、「サルコペニア」と呼ばれ、転倒による骨折の危険性の増大や生活習慣病の発症リスクの増大などを招くことが指摘されています。これらの状況を予防するには、筋肉量の維持・増強が期待できる筋力トレーニングが効果的と言われています※。中でも骨格筋は運動時に力を発揮させるだけではなく、糖質、脂質、アミノ酸代謝に重要な役割を果たします。この度、筋肉量の維持・増強を補助する「たんぱく質」摂取時における、筋力トレーニング後の筋肉づくりに有効な効果を示す血中アミノ酸濃度について、研究することとなりました。

※参照：一般社団法人 日本生活習慣予防協会「最近の関連情報・ニュース」 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2019/009796.php>

■研究概要

- ・被験者 大学生 12名（男性 6名、女性 6名）
平均年齢 22.3±1.2歳
- ・期間 合計 2日間
- ・2日間に分け、1種類のたんぱく質のみと、複数のたんぱく質を配合した被験食を摂取。それぞれの実施期間の間は2週間の間隔を開けた。
- ・被験食の摂取前と、摂取後 30分、60分、120分、180分、240分、360分、480分の合計8回で採血を実施。
- ・試験期間中、被験者は 240分採血後にカロリー、たんぱく質無配合の食品のみ摂食。水は500mlのみ自由摂取とした。

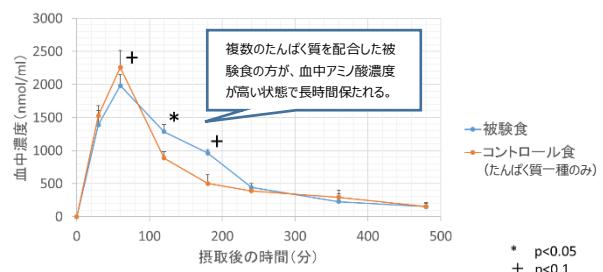


■結果

- ・被験食摂取後 120分、180分後の血中アミノ酸濃度が有意に高く、もしくは高い傾向にあった。
- ・480分までの AUC※では、被験食の方が高値を示した。

※血中濃度時間曲線下面積

まとめ：複数のたんぱく質の配合を変えることにより、血中アミノ酸濃度が高い状態で長時間保たれることが分かった。また、それにより総たんぱく質吸収量が高値となる可能性が示唆された。



« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com

■ RIZAP の商品開発

RIZAP では、ゲストだけでなく多くの方々の健康維持・向上のため、よりストレスなく効率的に理想的な身体と自信を手に入れるための様々な研究や検証・メソッドを活用し、オリジナルの商品開発をおこなっています。今回の共同研究に関しても、今後の商品開発へ活かし、より良いサービスを提供できるよう努めてまいります。

■ 健康寿命の延伸に向けた RIZAP ヘルスケア事業について

RIZAP は、14 万人(※2019 年 8 月末時点)を超えるお客様の理想のボディメイクの実現や、さまざまな大学や医療機関との研究を通して、食事・運動指導のノウハウと、最後までやりきるためのコーチングスキルを蓄積してまいりました。この RIZAP にしかない資産を生かしつつ、更なる事業成長に向けた新たなコミットとして、「健康寿命の延伸により、年を重ねながらの自己実現」を 2019 年 5 月に発表いたしました。生活習慣病を未然に防ぎ、健康寿命延伸の一助として社会に必要とされる企業を目指してまいります。

その実現に向け、RIZAP ではヘルスケアについて、下記の通り 4 つの取り組みを行っております。

1. 医療機関との連携
2. メディカルトレーナーの育成・導入 ※医療行為は行いません
3. 研究機関との共同研究
4. 自治体との連携



R I Z A P グループ株式会社

RIZAP グループは「自己投資産業でグローバル No.1 ブランドとなる。」というビジョンを掲げ、

全ての人が、より健康に、より輝く人生を送るための商品・サービスを提供し続けることを使命として事業を推進しています。

ひとりでも多くの人が、自らの可能性と価値を最大限に解き放ち、自分史上最高の自分らしさに出会える世界を実現し、「人は変われる。」を証明する®を体現したいと考えます。

ヘルスケアの分野においても、ヘルスケアプログラムなどを通じ、年を重ねる中でも一人ひとりの自己実現を生涯サポートするライフパートナーとしての取組を進めてまいります。

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2003 年 4 月 10 日

資本金：192 億 44 万円

代表取締役社長：瀬戸 健

事業内容：当社グループの中長期経営戦略の立案・遂行、グループ各社の事業戦略実行支援・事業活動の管理

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com