

# <バナナ試験の結果について（運動パフォーマンス・疲労感）>

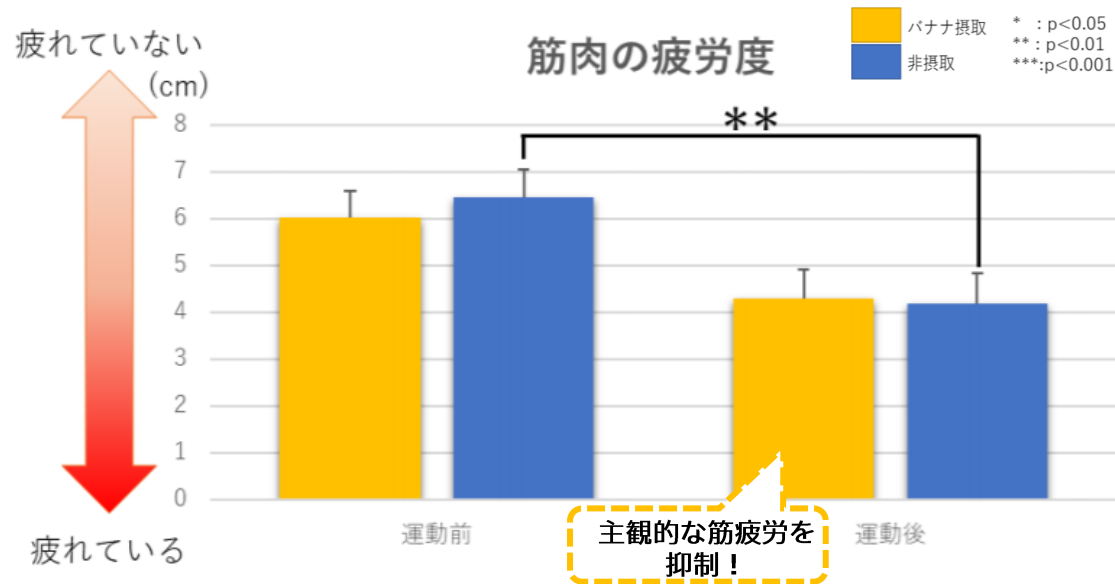
## <試験概要>

バナナを2週間摂取することによる運動パフォーマンス向上及び疲労軽減への効果について探索的に検討するため、日本体育大学と共同でランダム化クロスオーバー試験を実施した。試験参加者12名（日本体育大学 陸上競技部 男子駅伝チームに所属する学生）のうち、5名は第一摂取期間では朝食時と夕食時にバナナを1本（100g以上のもの（可食部60g以上））ずつ2週間摂取し、第二摂取期間では通常の食生活を送った。残りの7名は第一摂取期間では通常の食生活を送り、第二摂取期間では朝食時と夕食時にバナナを1本ずつ2週間摂取した。第一摂取期間の後に第一回目試験、第二摂取期間の後に第二回目試験を実施し、5000m走の記録、疲労に関するアンケート(VAS)、疲労に関するバイオマーカー（尿中8-OHdG、唾液中コルチゾール、唾液中α-アミラーゼ）、腸内環境（尿中インドキシル硫酸）について、バナナ摂取時と非摂取時と比較した。なお、5000m走の前後に、唾液検体・尿検体の採取、VASアンケートを実施した。

## バナナの2週間摂取が 運動時に発生する酸化ストレス及び筋疲労を軽減する効果について調査しました！

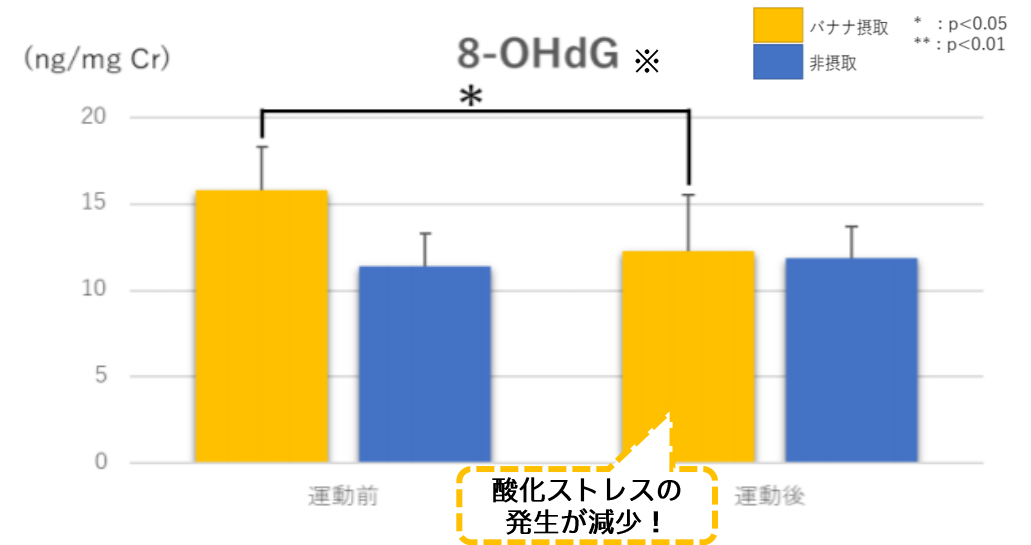
### バナナ摂取・非摂取による疲労に関する調査

バナナ継続摂取により、運動による主観的な筋疲労が抑えられました。



### 運動時に発生する疲労度に関する調査

バナナの継続摂取により、運動時に発生する酸化ストレスが減少しました。



※尿中8-OHdGは酸化ストレスマーカーで、運動時には呼吸量の増加に伴う活性酸素種の発生により増加すると考えられており、運動時の活性酸素種の増加は筋疲労の原因の一つと考えられています。

バナナ継続摂取には、酸化ストレスを軽減し、  
主観的な筋疲労も軽減する効果がある可能性が示されました！