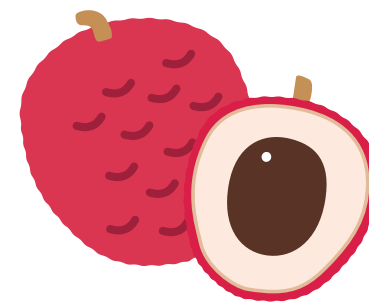


ライチ果実由来

低分子化ポリフェノールが

疲労感を軽減する。

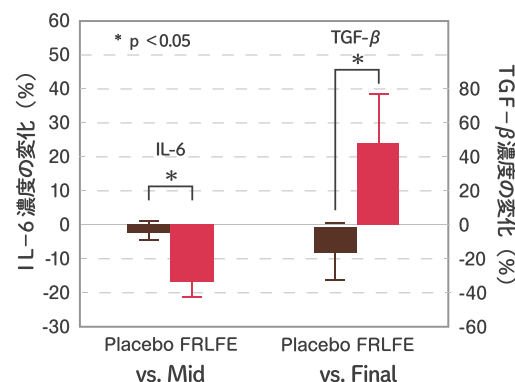


ライチ果実由来低分子化ポリフェノール摂取により運動によって生じる炎症性サイトカイン (IL-6) の産生を抑え、回復系のサイトカイン (TGF- β) の産生を増強することで、一過性の身体的な疲労感を減らすことが示されています。

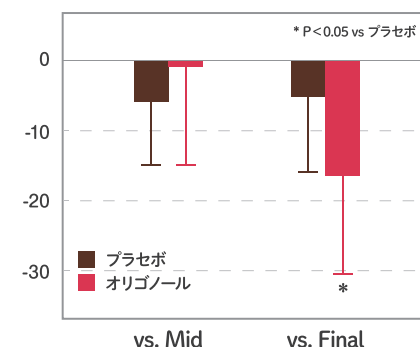


〈図〉 ライチ果実由来低分子化ポリフェノール摂取による身体的疲労感の軽減

血中インターロイキン6及び TGF- β 濃度の変化



VAS による疲労感の変化量



大学の長距離陸上部の選手の合宿中にライチ果実由来低分子化ポリフェノールを摂取してもらいました。合宿開始前、合宿中、合宿後の血中の炎症性サイトカイン (インターロイキン -6) 濃度は、プラセボ群では合宿後半で上昇しましたが、ライチ果実由来低分子化ポリフェノール群ではその上昇が抑えられ、代わりに回復系のサイトカインである TGF- β の産生が上昇しました。また主観評価でもライチ果実由来低分子化ポリフェノール群で合宿前からの疲労の感じ方の低下度合いが大きくなっており、ライチ果実由来低分子化ポリフェノール摂取が、運動によって生じる炎症を抑え、回復を促し、一過性の疲労感を軽減することが示されました。

1)Phytother.Res.25(10),1486-1493 (2011) M. Nishizawa, T. Miura et al.
2) 薬理と治療,46(8),1425-1431 (2018), T. Okuyama, M. Nishizawa et al.