

参考訳；

## カシス(ブラックカラント)が運動後の回復を促進；

カシスには運動からの回復を助長する働きがあることが、新たな研究により報告された。

ニュージーランド国立研究機関であるプラント&フードは、ニュージーランド産カシス抽出物のカプセルを運動の事前、事後に服用することにより、筋肉損傷と炎症が抑制され、免疫機能も高められるとの予備実験結果を発表した。

こうした効果に寄与するカシスの含有成分は未だ特定されていないが、ロジャー・ハースト博士が率いる研究チームはカシスに含有されるフラボノイドの役割に特に注目している。

フラボノイドとは抗酸化物質であり、カシスの濃紫色を作り出すアントシアニンもフラボノイドの一種である。

ニュージーランド産カシスは、高濃度のアントシアニンを含有することで知られているが、それはニュージーランドの栽培品種や栽培環境が寄与しているものと考えられている。

一般的に運動は健康に良いとされるが、ハースト博士によれば、集中的な練習など過度の運動は、体の免疫防御機能を低下させ、筋肉を損傷するなどのマイナス効果を生じる可能性がある。

ハースト博士の実験では、運動トレーニングを行っていない被験者が軽い運動を行った。カシス抽出物を服用した被験者では、筋肉損傷と筋肉炎症の抑制を示す検査値と、免疫機能の向上が観察された。

カシスが運動能力を改善する働きを持つことについては、継続的なコンピュータ使用とタイピング作業に関する日本での研究でも報告されている。

日本の研究では、カシスが筋肉中の乳酸蓄積を抑制する可能性を示唆している。

プラント&フードのビジネス・マネージャー、カール・クローフォード氏は「私たちは、果実からの抽出物が運動に関連して、人の健康に寄与する効果があると考えています。今回の結果はその考えが正しい事を示唆しています」と語った。

クローフォード氏によれば、アメリカン・ジャーナル・オブ・フィジオロジーで発表された論文は、業界から大きな注目を集めており、新たな研究分野に焦点が当てられている。

Friday, 26 June 2009 | 01:18 PM

# Blackcurrants could help athletes recover

22nd June 2009, 8:30 WST

Blackcurrants could help athletes recover from the impact of exercise, according to new research.

A preliminary study by the New Zealand Institute for Plant & Food Research has found signs that an extract derived from New Zealand-grown blackcurrants, taken in capsule form before and after exercise, could minimise muscle damage and inflammation and boost the immune system.

Researchers led by Roger Hurst have yet to determine exactly which blackcurrant compounds are responsible for the effects, but are looking closely at the role of flavonoid within the fruit.

Flavonoid are antioxidants, including anthocyanins, the compounds that give blackcurrants their black-red colour.

New Zealand-grown blackcurrants are known to contain high levels of anthocyanins, which may be linked to the cultivars grown here, or to environmental conditions.

While exercise was universally agreed to be healthy, extreme exercise -- such as intense pre-event training -- could have some drawbacks, including lowering the body's immune defences and the increasing risk of muscle damage, Dr Hurst said.

His study looked at untrained individuals undergoing moderate exercise. It found that those who took the blackcurrant extract had lower markers linked to muscle damage and inflammation and an increased immune response.

The positive link between blackcurrants and exercise had been previously highlighted Japan studies linked to sustained computer use and keyboard typing.

The Japanese research flagged the potential of blackcurrants to reduce lactic acid build-up in muscles.


“We know we’re on the right track in our belief that fruit extracts, combined

with exercise, can have a beneficial effect on human health,” said Plant  business manager for food innovations, Karl Crawford.

The paper, published in the American Journal of Physiology, had generated strong interest from the industry and highlighted new areas for further research, he said.

WELLINGTON  
NZPA

---

 Have your say

---