

# 運動後の食欲抑制に対する異なる穀類摂取の影響

石見 聡朗 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：運動後，食欲減少，血糖値

## 1. 緒言

スポーツ選手にとって食事は，体を動かすこと，休養をとることと同様に最も大切なことの1つであるが，高強度の運動後では，食欲が低下するといわれている（上田ら 2010）。

一方で，運動習慣のある人を対象にした運動後の食欲調査は不十分で，さらに運動後に摂取する主食の違いにより，どの程度食欲に差異ができるのかは明らかになっていない。そこで本研究では運動習慣のある男性を対象に運動後の食欲減少に対して摂取する主食の種類の違いが食事量に与える影響を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

本研究の調査対象は本学に在籍している運動習慣のある男子生徒9名（年齢は21.8±0.7歳）とした。予備試験において最大酸素摂取量を呼気マスク（ミナト医科学製エアロモニタAE-310S）を用い，自転車エルゴメーターでペダリング運動を行い計測した。その後，本試験を行った。本試験は，試験前日の21:00までに規定食を食べてもらいそれ以降は水飲みのみを摂取してもらった。試験当日，9:30に食欲調査を行い，血糖値の測定を行った。その後規定食を食べてもらい1時間の安静ののち30分間の運動，または安静を保つ。運動直前，運動中，運動直後および運動後30分に血糖値測定と食欲調査を行い，その後試験食を食べたくなくなるまで食べてもらった。この本試験を3種類（米A，米B，パン）の試験食で行い，それぞれ安静を保つ場合も含めての計6試行を5～7日間空け行った。米は佐渡産コシヒカリ，米Bは秋田産つや姫とし，米の種類による摂取量の違いを調査した。

## 3. 結果および考察

血糖値において運動時に値が低下すると食欲

抑制がみられた。先行研究では中～高強度の運動後食欲抑制がみられており（上田ら 2010），本研究においても同様に食欲抑制がみられた。総摂取エネルギー量においてどの主食においても摂取エネルギーに有意な差はみられなかった。米の種類別の摂取量の差はA・Bともに特A米ということもあり摂取量に大きな差はなかった。また被験者の感想として安静時は空腹感が強く，また運動時でも安静時よりは食欲が抑えられたものの空腹感は感じていた。このことからどの主食の種類においても摂取量に差がなかったことが明らかとなった。

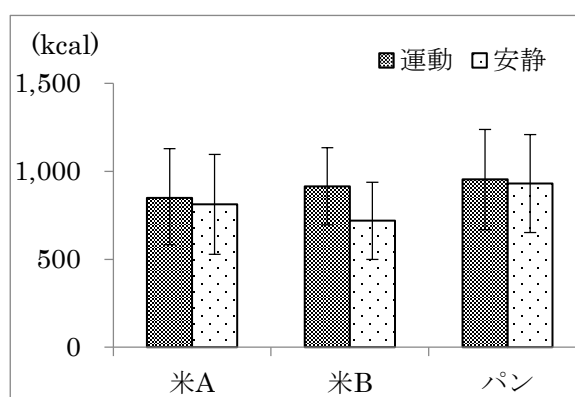


図1 主食ごとの総摂取エネルギー量

## 引用・参考文献

上田真也，吉川貴仁，桂良寛，臼井達矢，藤本繁夫（2010）「短時間・高強度の運動が消化管ホルモンの動態と食欲・エネルギーバランスに及ぼす影響」，第25回健康医科学研究助成論文集 pp. 20-27