

2016年11月1日

**高齢化社会に向けた取組み
ココア摂取によるウォーミングアップ効果の持続を確認
～第27回 日本臨床スポーツ医学会総会（2016年11月5日）で発表～**

森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・新井 徹）は、1997年よりココアの機能性について、寒い季節に特に有用な機能性である「冷え性抑制効果」、「抗インフルエンザウイルス効果」など様々な研究を行ってまいりました。

この度、さらに研究をすすめ、高齢化社会に向けた取り組みとして、ココア摂取によるウォーミングアップ効果の持続を確認し、その結果について、11月5日に東京で行われる第27回日本臨床スポーツ医学会総会で足利工業大学の吉田弘法教授と共同で発表いたします。

■研究の背景・目的と概要

高齢化が進む中、健康寿命を長く保つことは高齢者のQOLを維持するうえで必須であると考えられています。そして、健康寿命を長く保つために運動習慣は有用な手段の一つとして認識され、無理をしない範囲で行う日々の運動が推奨されています。準備体操（ウォーミングアップ）を十分に行い、その準備体操の効果を長く持続できれば、転倒などによる怪我をしにくく出来ると考えられます。

今回の研究は、高齢者を対象に、夏季に冷房の効いた室内や寒い冬に運動する際に、転倒などによる怪我をしにくくすることを目的として、ココア摂取によるウォーミングアップ効果が長時間にわたり持続可能であるかについて検証を行いました。

■試験内容と結果

今回の研究では、64歳から73歳までの男女10名（栃木県足利市在住の高齢者を対象にした運動指導をしている健康な方々）に参加していただき、ココア飲料又はカロリーや主要な栄養成分を同等にした対照飲料を摂取して実施しました。飲料摂取前および飲料摂取30分後、そして続いて行ったウォーミングアップ体操の実施直後、更にその後30分ごとに、下腿および足背部の皮膚温度、握力、脚筋力、柔軟性、平衡機能を測定しました。試験は、夏季に室内温度を23℃～24℃に保った場合と、冬期に室内温度を20℃～21℃に設定した場合の計2回行いました。

その結果、夏季、冬季に関わらず、全ての測定項目でココア摂取により高いウォーミングアップ効果が認められ、その効果の持続時間が長くなることが観察されました。

尚、2012年12月には、東京で開催された第156回日本体育学会関東地方会において、若いアスリートのスポーツ障害を予防する目的で、足利工業大学の吉田弘法教授と共同研究を行い、ココア摂取によるウォーミングアップ効果の持続について共同発表しました。

■研究データ（一部）

・平衡機能測定

立位での平衡機能（バランス）の低下は、転倒などの事故の危険性につながり、中枢神経系機能から筋力バランス等の身体機能を含めた多くの因子が関与する項目です。この機能は、加齢とともに低下が見られることから今回の測定項目に加えました。平衡機能を評価する一つの方法が足底圧分布荷重率の変化です。

測定器具：足底圧分布測定器（アイソン社製 トゥルーフィート）

測定方法：測定器に立位姿勢で乗り、10 秒間静止します。

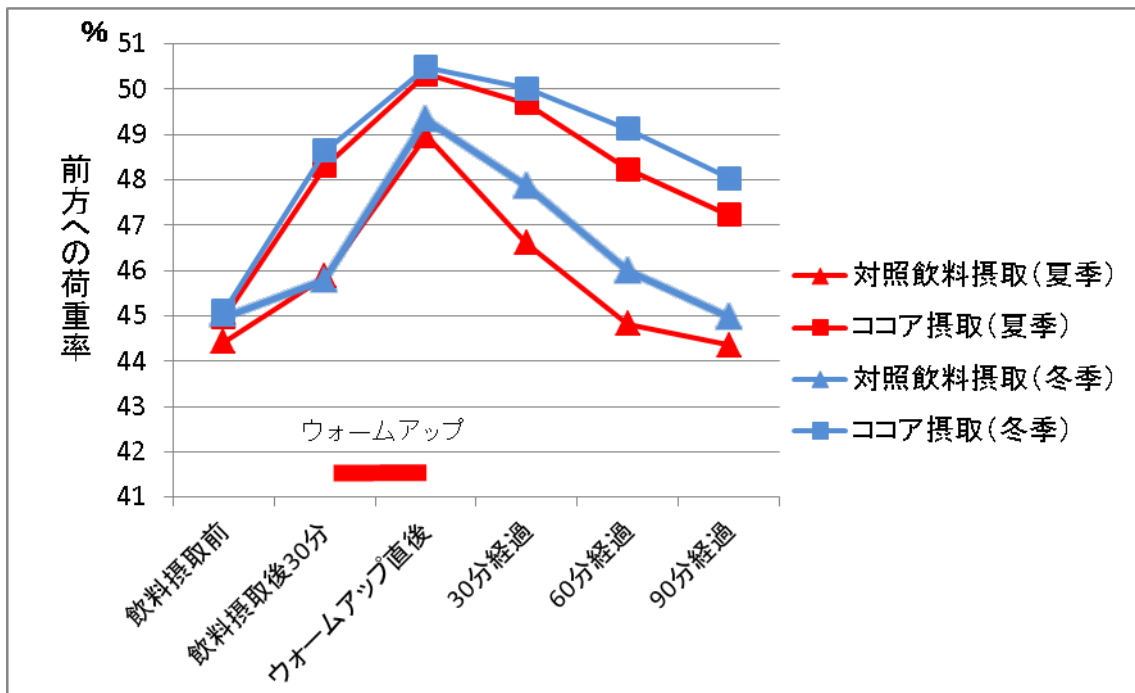


図. 測定圧分布(前方への荷重率)の変化

一般に、足底圧分布は前方への荷重率が高いほど歩行等の移動動作に必要な下肢の機能が強く、加齢に伴い前方から後方へ荷重バランスに変化がみられます。高齢者の場合、足底圧分布において後方への荷重率が増加傾向にあるものの、上図の通りココア飲料の摂取後に前方への荷重率増加がみられました。さらにその効果が、長い時間維持されることが明らかになりました。

これから訪れる寒い季節の運動前にはココアを飲んで、温かく、そしてウォームアップ体操を十分に行って、運動を楽しんでいただきたいと思います。

今後も、森永製菓では、企業理念である「おいしく、たのしく、すこやかに」のもと、ココアの機能性の研究や、健康寿命延長のための研究を継続してまいります。