

必要なのは「脳の持久力」だった！アスタキサンチン摂取で 試験、試合、レース・・・開始直後のパフォーマンスを最後まで維持！

天然アスタキサンチン原料ならびに製品を世界中に供給している富士化学グループ アスタリール株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:西田光徳)は、天然アスタキサンチン配合サプリメント「アスタビータe」の摂取により、「身体的疲労感」と「精神的疲労感」の両方が有意に軽減されたとともに(※)、連続計算作業を精神負荷として課したところ、後半のミスの増加が抑えられる結果が得られました。

当社では、今回、現代人の日常生活に即した生活環境を想定した臨床試験を実施しました。一般的に、仕事でのPC作業、営業活動などの外回り、勉強、試験、レースや試合など様々な場面において、時間の経過とともに、人は疲労を感じ、パフォーマンスが低下してくるといわれています。本試験では、精神負荷として連続単純計算を行う内田クレペリンテストを実施しました。内田クレペリンテストは並んでいる隣り合った一桁の数字を順に足し算し、その下一桁(1の位)の数のみを記入、1分経過ごとに次の行に移って計算を続ける試験です。この試験における作業パフォーマンスを作業量やミスの数で評価したところ、天然アスタキサンチン配合サプリメント「アスタビータe」を摂取した人は、後半になってもミスの数が増加せず、開始直後のパフォーマンスを維持できることがわかりました。この研究論文は、臨床医薬32巻7号(2016年7月末発行)に掲載されました。

■決勝戦に第一志望の試験……いつだって「勝負」は最後にやってくる！

現代人の生活は、コンピューターや携帯電話等の普及により、脳を酷使することによる「精神的疲労感」を感じるものが多くなってきており、「身体的疲労感」に加え、「精神的疲労感」の影響は特に無視できません。つまり、「精神的疲労感」をいかにコントロールするかが重要であるといえます。

本試験では、21歳～64歳の男女39名を対象に、天然アスタキサンチン配合サプリメント「アスタビータe」を8週間摂取してもらい、精神負荷試験として内田クレペリンテスト(連続単純計算作業)を5分の休憩をはさんだ前半15分、後半15分で実施しました。その結果、「アスタビータe」を摂取した人は、そうでない人に比べ、後半15分におけるミスの増加が抑えられました。また、唾液中のストレス指標になる物質についても比較したところ、「アスタビータe」を摂取した人は、ストレスにより上昇することが知られている唾液コルチゾールが4週後に有意に低下しました。

■「負けられない大舞台」に……「アスタビータe」で「脳の持久力」をつける！

一般的に、仕事や勉強、スポーツに限らず、人は後半になるほど疲れ、パフォーマンスが低下してくるもの。どれだけ最初のパフォーマンスやモチベーション、判断の正確さなどを維持できるかが「勝負の分かれ目」ともいえます。

「アスタビータe」を摂取した人は、精神負荷や肉体負荷を課したあとの疲労を感じやすいタイミングでも「頭の回転力」や「集中力」といった自覚症状においても軽減される傾向にありました。「アスタビータe」を摂取することで、開始直後のパフォーマンスや判断力の正確さを後半まで維持し、頭の回転力や集中力の低下を抑えられることがわかりました。大事な試合や第一志望の試験など「負けられない大舞台」においても、最後まで実力を出し切るためには、肉体のスタミナだけではなく「脳の持久力」が必要だといえるのではないのでしょうか。

アスタビータ オンラインショップ <http://www.astavita.jp/>

※2016年9月7日ニュースリリース「サプリメント初！現代人の生活実態にあわせた臨床試験で、「肉体」と「精神」への疲労感を両方ケア！」にて発表済み



アスタビータe
60粒/1日2粒目安(約30日分)
ポルタイプ 4,423円(税込)
アルミパウチタイプ 4,373円(税込)

天然アスタキサンチン

その多くがヘマトコッカス藻を原料とした抽出物を用いて、動物試験および臨床試験が広く行われています。生体膜保護作用やミトコンドリアへの作用など、細胞レベルで作用することが確認されており、メタボリックシンドローム、非アルコール性脂肪肝(NASH)、アトピー性皮膚炎などの病態だけでなく、脳機能の改善、美肌作用、運動機能の向上など、健康増進における有効性も多く報告されています。また、肩こりや眼の疲れにも有効であるとも報告されており、アスタキサンチンは身体の一部の疲労に有効であることは確認されています。