

発酵乳研究が生み出す新たな可能性

**「ラクトリペプチド」*含有乳タンパク分解物が
運動時の心拍の上昇を抑えることを確認
～身体への負担を軽くして運動の習慣化に役立つ可能性～**

第12回アジア栄養学会議(5月14日～18日/神奈川)にて発表

カルピス株式会社(本社:東京都渋谷区、社長:岸上克彦)発酵応用研究所は、「ラクトリペプチド」含有乳タンパク分解物が、運動時の心拍の上昇を抑え、また運動による筋損傷*1を軽減させることを確認しました。これらは、京都府立大学大学院生命環境科学研究科助教の青井渉先生との共同研究の成果で、第12回アジア栄養学会議(2015年5月14日～18日)で発表しました。

※「ラクトリペプチド」とは、カルピス社が発見した発酵乳由来の2種類のペプチドの総称です。これまでに、血圧低下作用、血管内皮機能改善作用、血管拡張作用、冷え症改善作用など循環器機能に関わる様々なはたらきがあることを確認しています。

(* 印の用語解説は参考資料に記載しています)

【背景・目的】

少子高齢化が深刻化する現代社会において、寿命延長だけでなく、介護を必要とせず自立して生活できる期間(=健康寿命)を延ばすことが、大きな課題となっています。厚生労働省の調査によると、介護が必要となった要支援者の主な原因として「関節疾患」が20.7%と最も多く*2、日常生活における運動機能を維持するためには、継続的な運動が重要であることが明らかになってきています。しかし、日本では毎年5万人もの人が運動不足が原因で亡くなっているという報告*3もあり、日常の適度な運動習慣を確立させるための策が急がれています。

カルピス社では、人々の心とからだの健康に役立つ商品・技術を提供することを目指し、乳酸菌や微生物を活用した研究に取り組んでいます。健康づくりに欠かせない運動の領域においては、これまで、乳酸菌飲料や発酵乳を用いた試験で、運動疲労の改善、筋損傷抑制効果を明らかにしてまいりました*4。

今回、カルピス社独自の製法でつくられた「ラクトリペプチド」含有乳タンパク分解物について、運動時のその関連を検証しました。

【試験内容】

日常的に運動をしていない40歳から74歳の健康男性14名(平均年齢53.1歳)を2グループに分け、一方には「ラクトリペプチド」含有乳タンパク分解物を含むタブレット(以下、摂取グループ)、もう一方には「ラクトリペプチド」含有乳タンパク分解物を含まないタブレット(以下、非摂取グループ)を運動開始の30分前と運動を終えて30分後に食べてもらいました。運動は、トレッドミル*5を用いた歩行運動(5 km/hを30分間)を実施しました。また、試験の精度を高めるため、グループを入れ替えて、同様の試験を2回おこないました。

【試験結果】

1. 「ラクトリペプチド」含有乳タンパク分解物の摂取により、運動時の心拍数上昇が抑えられました。
2. 「ラクトリペプチド」含有乳タンパク分解物の摂取により、運動した翌日の筋損傷の程度が軽減しました。

<本件に関するお問い合わせ先>

アサヒグループホールディングス株式会社 広報部門

電話:03-5608-5126

<お客様からのお問い合わせ先>

カルピス株式会社 お客様相談室

フリーダイヤル:0120-378090