

# シクロケム バクテロイデス菌を増加 持久運動能向上 αオリゴ糖

シクロケム(神戸市中  
央区)は、主力素材のα  
オリゴ糖を、最新の研究  
成果に基づき「スポーツニ  
ュートリションとして強  
く訴える。

その研究によると、α  
オリゴ糖の運動能向上  
は、腸内細菌叢を介する  
ことが分かった。他の機  
能性素材が、筋肉や血管  
などに働きかけるものが

多い中で、その作用機序  
は新規性がある。  
メカニズムの詳細は、  
表された。研究内容は、

腸内のバクテロイデス菌  
を増やすというもの。こ  
れまで同菌は主に「痩せ  
菌」と呼ばれ、スマート  
な体型の人の腸内に多く  
見られていたが、この研  
究ではαオリゴ糖を摂取  
した人と、持久運動パフ  
ォーマンスの高い人の腸  
内に多いことも確認され  
た。

箱根駅伝の優勝常連チー  
ムとして知られる青山学  
院大学陸上競技部48名  
と、同年代の一般男性10

名の腸内細菌叢を比較し  
た。その結果、陸上競技  
部員の腸内は一般男性に  
比べ、バクテロイデス菌  
が約10倍生息しているこ  
とが確かめられた。

また、同陸上競技部25  
名の3000㍎走行タイ  
ムとαオリゴ糖で増殖す  
る腸内バクテロイデス菌  
の関連を調べた結果、タ  
イムが上位の部員ほど同  
源であるグルコース産生  
菌が多く、正の相関が見  
出された。

また、同部員を対象に  
αオリゴ糖摂取後のエア  
ロバイク10㍎走行時の腸  
内のバクテロイデス菌  
の増加、プロピオン酸の  
変化は見られなかったか  
めていた。

が、αオリゴ糖摂取群は  
摂取4週目と8週目に、  
走行時間が顕著に減少し  
た。

αオリゴ糖の摂取によ  
り増加したバクテロイデ  
ス菌は、短鎖脂肪酸のプ  
ロピオン酸産生量を増や  
す。プロピオン酸は肝臓

の関連を調べた結果、タ  
イムが上位の部員ほど同  
源であるグルコース産生  
菌が多く、正の相関が見  
出された。

また、同部員を対象に  
αオリゴ糖摂取後のエア  
ロバイク10㍎走行時の腸  
内のバクテロイデス菌  
の増加、プロピオン酸の  
変化は見られなかったか  
めていた。

また、同部員を対象に  
αオリゴ糖摂取後のエア  
ロバイク10㍎走行時の腸  
内のバクテロイデス菌  
の増加、プロピオン酸の  
変化は見られなかったか  
めていた。