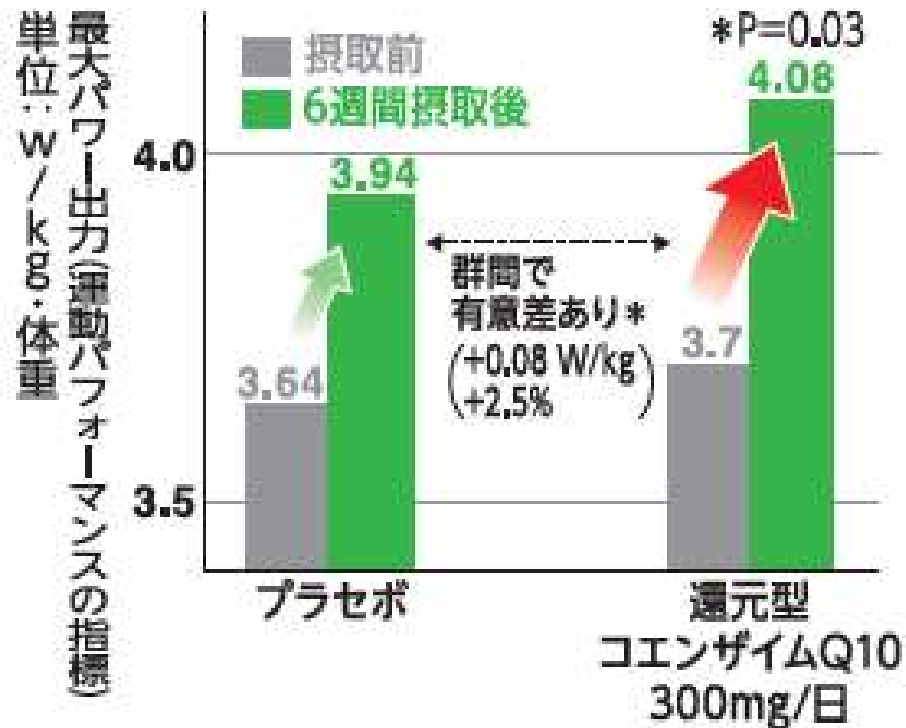


アスリートに対する還元型CoQ10による 運動パフォーマンスの向上



【試験方法】

- 試験デザイン：ランダム化二重盲検対照比較
- 被験者：ドイツ人一流競技選手 19.9 ± 2.3 歳 (平均値 $\pm$ 標準偏差)
100名 (男：女 = 53：47) 各群50名
- 食品：8週間摂取
還元型コエンザイムQ10 (300mg/日) またはプラセボ
- 評価：運動パフォーマンス
(自転車エルゴメーター運動負荷テスト：乳酸閾値4mmolでのパフォーマンス出力 (w/kg・体重))

【結果】

最大パワー出力(変化量)は、プラセボ群よりも還元型CoQ10群のほうが有意に大きかった ($p=0.03$).