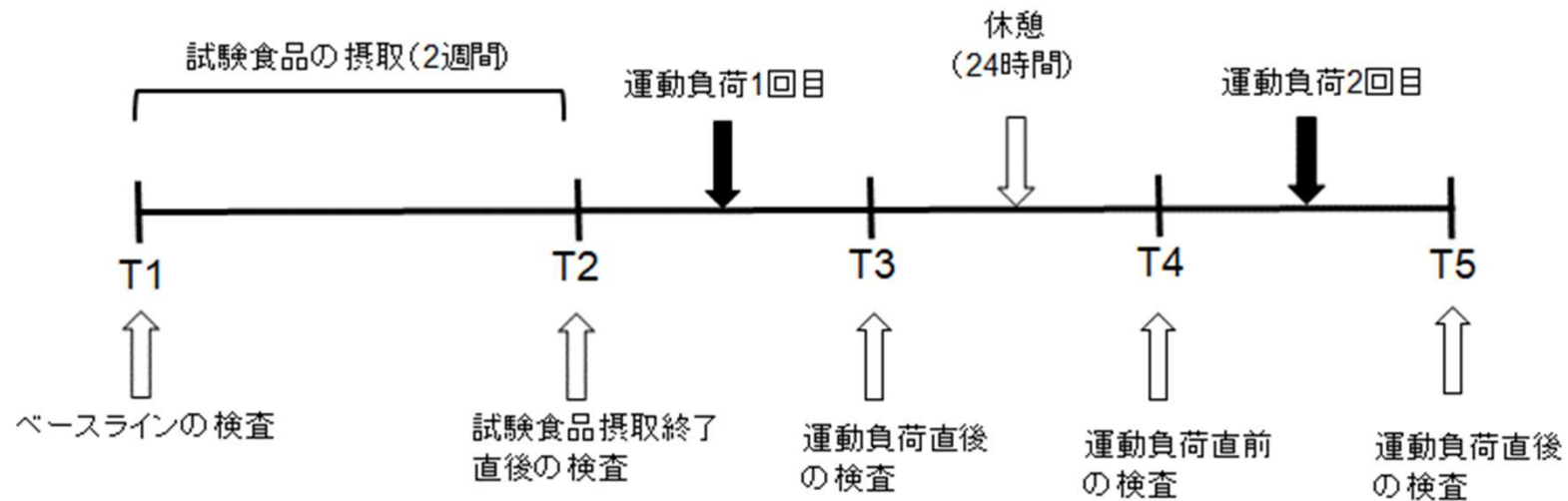


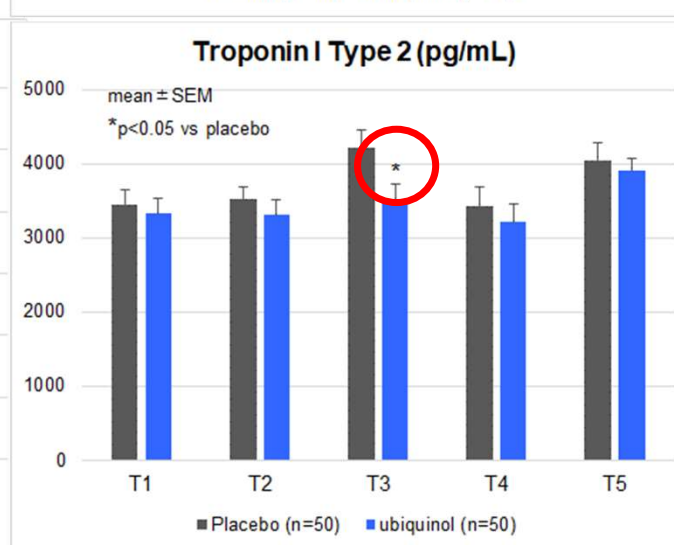
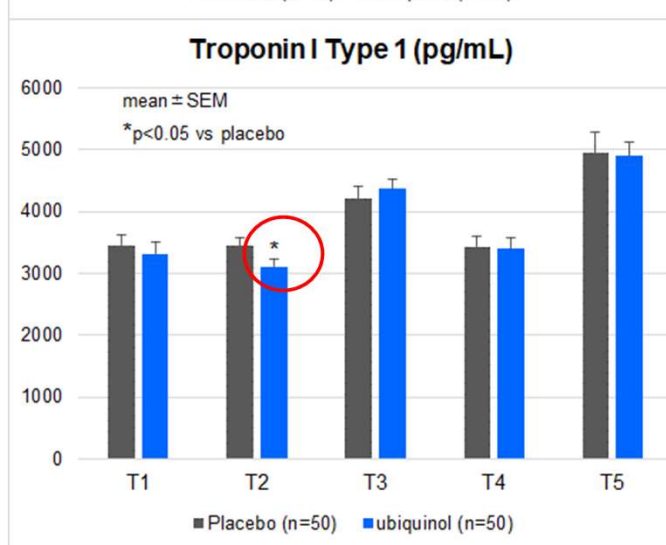
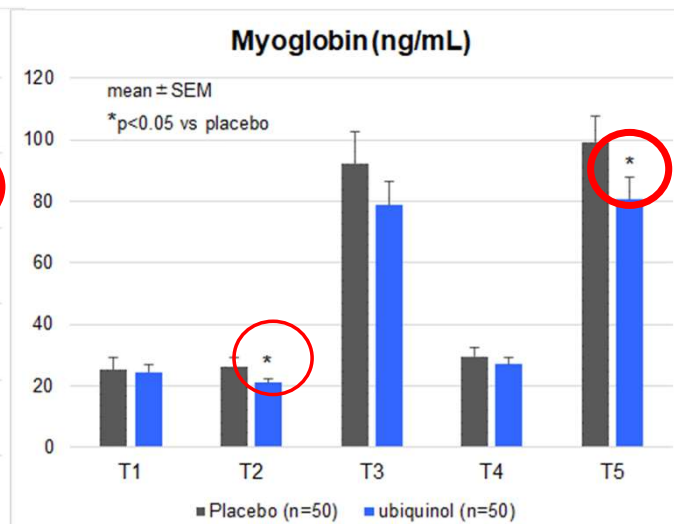
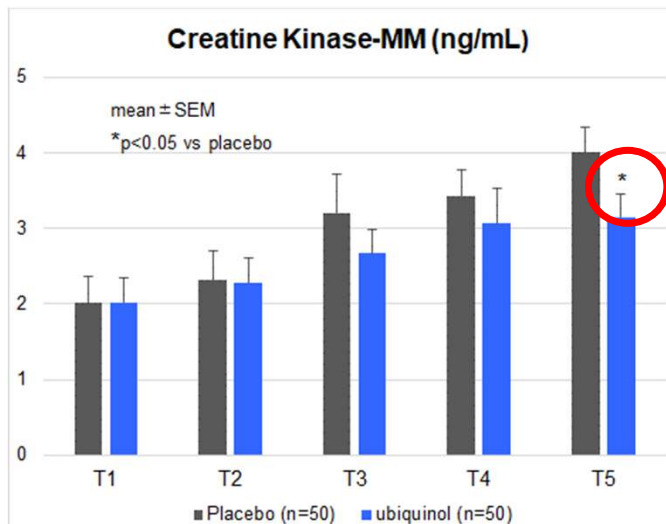
消防士に対する還元型CoQ10による 強度運動負荷に伴う筋肉傷害の軽減

【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：消防士（健常男性）100名（50名/群）
年齢（平均値±標準誤差）還元型CoQ10群、 38.9 ± 1.4 歳；プラセボ群、 38.2 ± 1.2 歳
- 食品：2週間摂取
還元型CoQ10（200mg/日）またはプラセボ
- 強度運動負荷：10種類の運動によるサーキットトレーニング（24時間間隔で2回実施）
- 評価：筋肉傷害指標（血）



(Moreno-Fernandez J et al, Antioxidants 2023. 12, 1193 より作成)



【結果】

還元型CoQ10群がプラセボ群よりも有意に低値（良い状態）だったのは、Creatine Kinase-MMではT5、MyoglobinはT2とT5、Troponin Iの Type 1はT2で、Type 2はT3だった。

検査時期

T1：ベースライン
T2：試験食品摂取終了直後
T3：1回目運動負荷直後
T4：2回目運動負荷直前
T5：2回目運動負荷直後

グラフは平均値 $\pm$ 標準誤差を表す