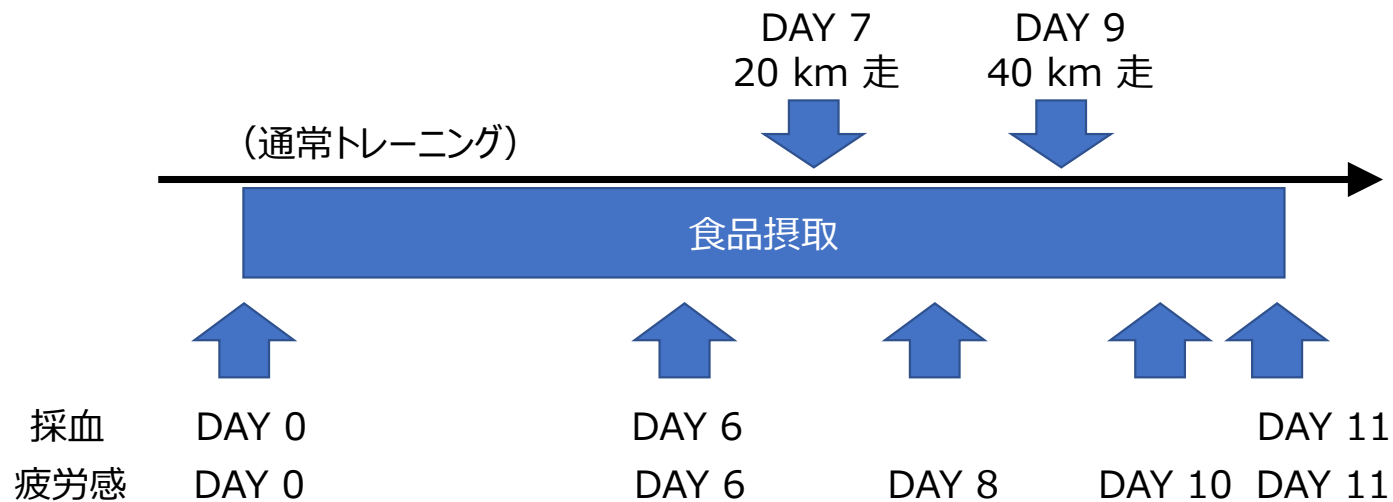


長距離走選手に対する還元型CoQ10による 筋肉傷害、肝機能障害、疲労感の軽減

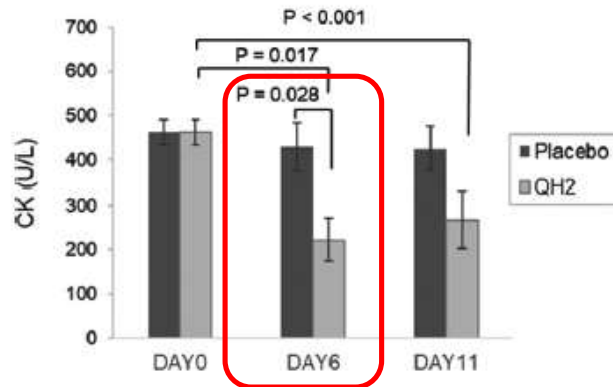
【試験方法】

- 試験デザイン:ランダム化二重盲検対照比較
- 被験者: 大学陸上長距離選手16名 (男性、18-25歳)
- 食品: 11日間摂取
還元型CoQ10 (300 mg/日) またはプラセボ
- 評価: 血液生化学 (血清: CK, AST, ALT, LDH, ALP, γ -GTP, Cr, TC, LDL-C, BUN, UA)
疲労感 (VAS)

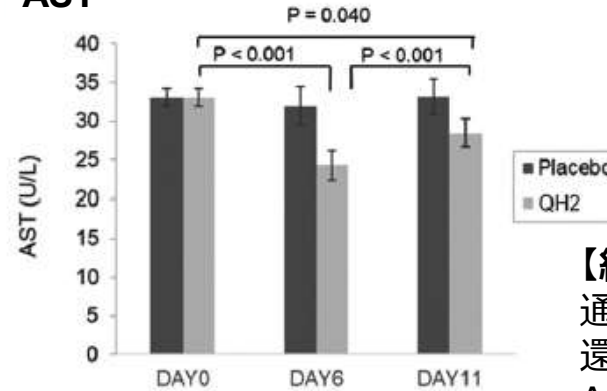


(Suzuki Y et al, Int J Vitam Nutr Res. 2021;91(3-4):261-270より作成)

CK



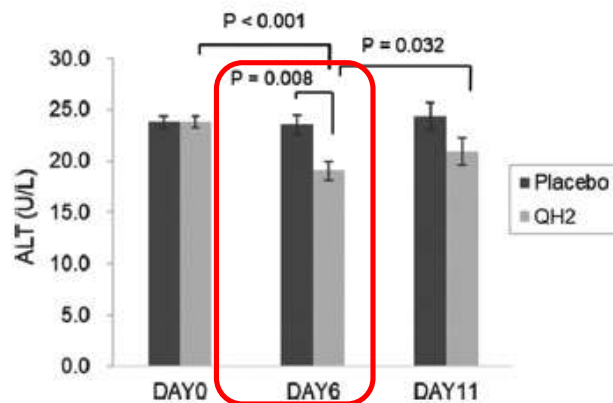
AST



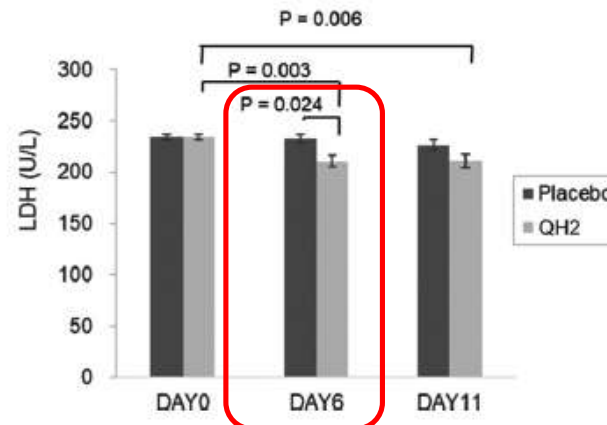
【結果①】筋肉傷害、肝機能

通常トレーニング 6 日間実施後 (DAY6) では、還元型CoQ10群 (QH2) のCK (筋肉傷害)、ALTとLDH (肝機能) がプラセボ群よりも有意に低値だった。

ALT



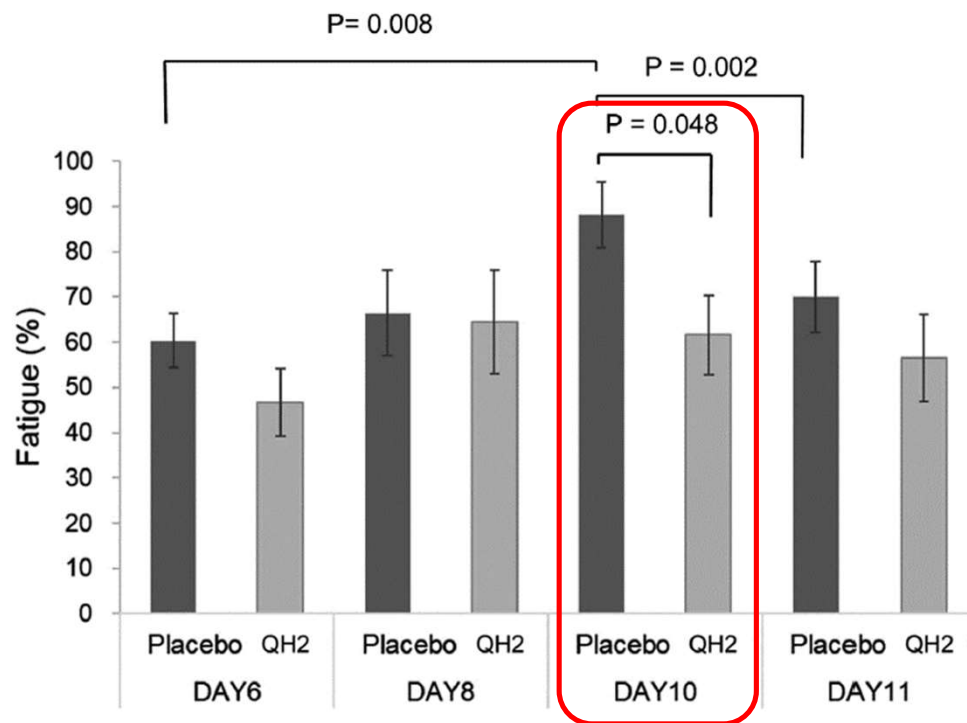
LDH



解析対象者数

- DAY0 : 16名 (QH2、プラセボ 各8名)
- DAY6, DAY11 : 11名
(QH2 5名、プラセボ6名)

グラフは平均値±標準誤差を表す



【結果②】疲労感

40km走の翌日（DAY10）の疲労感は、還元型CoQ10群（QH2）のほうがプラセボ群よりも有意に低値だった。

解析対象者数：
QH2 4名、プラセボ 6名

グラフは平均値±標準誤差を表す