

マラソンランナーへのベータグルカンの経口投与実験報告（2007年11月6日報告）

American College of Nutrition 2007年第48回年次総会発表

報告提出者：B社（米国の酵母ベータグルカン製造大手）

実験に使った製品：パン酵母抽出ベータグルカン粉末(カプセル)

実験参加者数（調査対象人数）：カリフォルニア州 2007年カールスバッド・マラソン大会参加者 75人（男性：35人、女性40人）

調査対象者年齢：18歳～53歳

調査期間（ベータグルカン服用期間）：4週間

服用量：1日 250mg（250mgカプセル1日1個）

調査方法：ダブル・ブラインド、プラセボ・コントロール

調査方法：調査対象者に、マラソン大会開催までベータグルカンまたはプラセボ（偽薬）を4週間毎日飲んでもらい計測した。

ベータグルカンを4週間1日250mg飲んでいたランナーは、飲んでいない人たちに比較して下記の差を報告した。

- ・ 「活力」：22%増加
- ・ 「疲労感」：48%減少
- ・ 「緊張感」：38%緩和
- ・ 「ストレスが原因の精神的混乱」：38%減少

ベータグルカンを飲んでいたグループの身体的利点も統計的に有意を示した。ベータグルカンを飲んでいたランナーは飲んでいなかったグループに比べて呼吸気道の障害(URTI)が66%少なかった。調査した症状は「鼻づまり」、「鼻水」、「喉の炎症」、「くしゃみ」、「咳」、「疲労感」、「不安・倦怠感」、「筋肉痛」などである。

・ 栄養調査と消費者教育の第三者機関である Supplement Watch 社のリサーチドクターであるショーン・タルボット博士が本調査を指導した。タルボット博士評：

『ベータグルカンを常用することで呼吸器障害の症状を緩和し、精神的満足感を増加させます。この調査結果は健康な免疫システムを維持することが如何に大切であることを証明しています』