

スポーツ栄養最前線～乳たんぱく質のパワーを探る～

2015年3月28日(土) 12:30-13:20

岡山大学津島キャンパス 教育本部棟4階 401 G41会場

座長

杉浦 克己先生

(立教大学 コミュニティ福祉学部
スポーツウエルネス学科 教授)

講演者

藤田 聡先生

(立命館大学 スポーツ健康科学部 教授)



●1993年ノースカロライナ州ファイファー大学スポーツ医学・マネジメント学部卒、2002年南カリフォルニア大学大学院博士号終了 ●博士(運動生理学) ●2006年テキサス大学医学部内講師、2007年東京大学大学院新領域創成科学研究科特任助教を経て、2009年より立命館大学 ●米国生理学会(APS)や米国栄養学会(ASN)より学会賞を受賞 ●専門は運動生理学、特に運動や栄養摂取による代謝系の変化 ●著書に、「スポーツサイエンス入門」(丸善)など ●財団法人日本テニス協会・普及本部・副本部長

2020年オリンピックに向けてスポーツへの関心が高まる中、アスリートのみならず多くの運動実施者にとって有益な情報やスポーツ栄養食品への期待も高まっている。本講演では、運動と栄養の相乗効果について、筋肉を中心としたカラダづくりにおける最新の研究成果を解説する。たんぱく質の種類や摂取タイミングについて、競技力向上や運動の効果を最大限に引き出す観点から、また、乳たんぱく質由来のプロテインや牛乳を活用した栄養戦略についても紹介する。

牛乳から得られる乳たんぱく質はたんぱく質の合成を直接刺激する必須アミノ酸全てを含んでいる。そのため、レジスタンス運動後に乳たんぱく質を摂取すると、血中の必須アミノ酸濃度が有意に上昇し、運動後の筋たんぱく質合成速度を顕著に増加させる。

本講演では、これらの機能性食品のたんぱく質代謝における生理的メカニズムと、筋肥大を促すレジスタンス運動との組み合わせによる効果について、最新の研究成果に基づいて解説する。