

かつおだし摂取による疲労回復効果試験 肉体疲労と精神疲労に与える影響

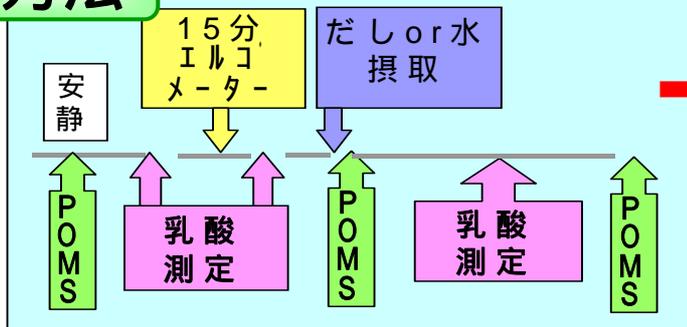
長く日本人に親しまれてきた鰹だしに疲労回復効果があることがわかってきました。そこで、鰹だしを飲むことによって、肉体疲労の回復や精神負荷の軽減にどのような効果があるか、実際にヒトを対象に検証します。(味の素(株)食品研究所との共同研究)

アセスメント



調査の目的と方法について説明し、参加の同意を得ます。まず、測定機器の取り扱い方法と研究上の留意点等を習得し、各人の実態把握を行った上で、介入を開始しました。

方法

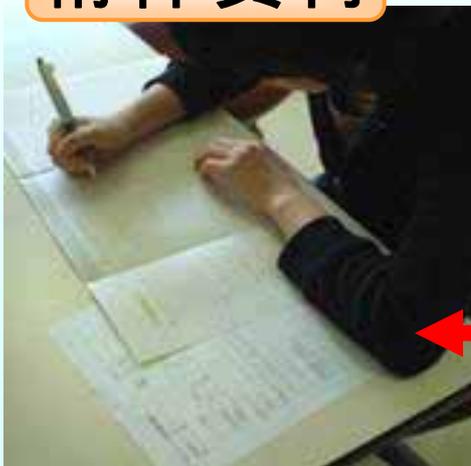


評価項目：乳酸値、POMS

運動負荷



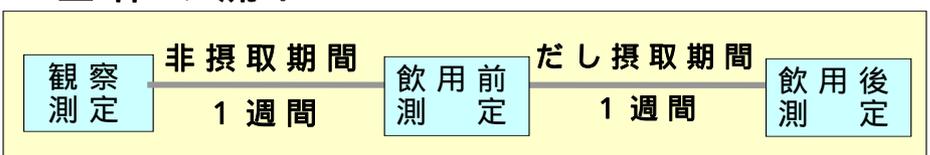
精神負荷



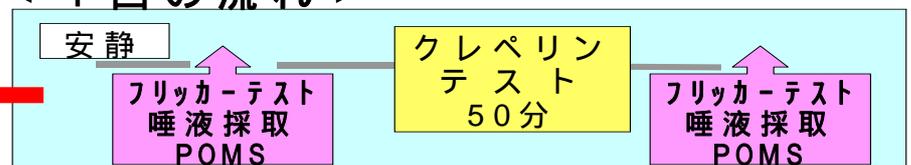
方法

無作為化比較対照試験

< 全体の流れ >



< 1回の流れ >



評価項目：フリッカー値、唾液中ストレスマーカー、POMS