

研究協力のお願い

研究題名 | 魚肉タンパク質の長期間摂取が高校サッカー選手の身体組成および筋力、
筋肉の質に及ぼす影響

期間

2023年5月～11月

(3ヶ月間 毎日 魚肉タンパク
質摂取)

日時

月・火・水 16時～

1ヶ月に1回 以下の項目を測
定

内容

- ・身長
- ・体重、筋肉量、体脂肪量、
体脂肪率
- ・大腿直筋厚
- ・膝進展力
- ・食事調査（アンケート）
- ・身体活動調査（アンケート、
GPS）



研究目的

スポーツを行う上で競技パフォーマンスを高めるためには、疾病や障害の防止などコンディションを良好に保つための体調管理や、食事からの栄養補給が重要で適切な質と量、タイミングを得た食事を摂取することで競技パフォーマンスの向上だけでなく疲労回復も期待できます。高校生は発育急進期と呼ばれ、発育のピークを迎えるため必要なエネルギー量や栄養素が増加します。運動部に所属する高校生は、成長と競技の特徴に合わせた身体作りを両立するために、より効率的に栄養補給することが重要となります。本研究で使用する魚肉タンパク質(スケソウダラタンパク質：APP)は、筋肉増加効果があるとして近年注目されている食品です。

そこで本研究では、日常的に比較的高強度のトレーニングを行っているチームレベルに近い2校の高校生を対象として、APP 摂取による影響をクロスオーバー試験によって検証します。筋肉量の増加とともに筋力や筋肉の質の変化を明らかにすることを目的とし、APPを捕食で摂取した影響を検証します。

魚肉タンパク質について



商品名 ニッスイ 速筋タンパクソーセージ減塩 MSC

栄養成分 1本当たり (70g)

エネルギー	83kcal	食塩相当量	0.86g
たんぱく質	6.4g	カリウム	198mg
脂質	2.0g	カルシウム	128mg
炭水化物	9.9g		

アレルギー表示について

かに、小麦、さけ、大豆

※この商品に使用している原料には、えびを食べている魚を含みます

魚肉タンパク質の食べ方について



A:前半(6~8月)
の3ヶ月間
毎日食べる



B:後半(9~11月)
の3ヶ月間
毎日食べる

タイミング：授業後の練習前

○同意書について

研究に協力して頂ける場合、同意書の記入をお願いします。研究協力は任意ですので、アレルギーをお持ちの方や協力しかねる場合は同意書の提出は不要です。今回の測定結果は、研究以外では使用しません。研究に同意が無い場合は、測定は行いません。ご安心ください。