



学術論文紹介

学術論文が2024年12月中に掲載されるので紹介します。

【タイトル】

Effect of Ketosis Induced by on Delayed-Onset Muscle Soreness, Inflammation and Redox Status. : A Randomized, Open-Label, Crossover Pilot Study

ケトーシスの出現による遅発性筋肉痛と炎症、酸化還元状態の影響：無作為非マスク化クロスオーバー予備実験

【ジャーナル】

THE JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND
PHYSICAL FITNESS

(Open Access)

【著者】

Yoshihiko Mano, Nobuo Fukuda

【所属機関】

仙台大学

この研究は、低炭水化物食および従来食を摂取した上で、遅発性筋肉痛が誘発される運動を実施しました。主観的筋肉痛尺度を測定したところ、低炭水化物食を摂取したグループでは筋肉痛が軽減されました。この現象を明らかにしたのは初になります。

この論文は、インターネット検索により無料ダウンロードが可能です。ジャーナル名とタイトル名を検索すると、論文が閲覧できます。スポーツ栄養に興味のある方は、ぜひ、本校の入学を検討して頂き、エビデンスレベルの学びを一緒にしましょう。