

英国エクセター大学が赤ビーツジュースの効果をリサーチ
— 「ツール・ド・フランス」のための秘密兵器 —

サッカーワールドカップ、オリンピックと並ぶ世界3大スポーツイベント『ツール・ド・フランス』での勝利は厳しいです。去年のレースは90時間を越える戦いにも関わらずトップ2人のタイム差はわずか39秒でした。選手たちにとって1秒の差はとても大きな意味をもちます。だから選手達は他の誰よりも優位な立場に立つために、より軽い自転車を選んだり、近代的なスポーツニュートリションを用いたり必死です。

その大切な1秒を削る為に、赤ビーツジュースは画期的かつ合法的な武器になるかもしれません。

Medicine and Science sport Exercise 誌の記事で紹介されたエクセター大学のリサーチ結果では、プロのサイクリストが赤ビーツジュースを飲むことにより、タイムを縮める事に成功しました。

これはスポーツの試合において赤ビーツジュースが効果的である事を証明した初めてのリサーチです。

リサーチ内容はプロの男性サイクリスト9名が4キロと16.1キロのタイムトライアルを実施。9名全てのサイクリスト達は毎回500mlの赤ビーツジュースを飲み、各距離を2回ずつ走ってもらいました。1回目は通常の赤ビーツジュース、2回目はNitrate（硝酸塩）を除いた赤ビーツジュースを使用しました。（サイクリスト達には知らせず実施）

研究員達は選手達のVO2 レベル（酸素使用量）をチェックしました。

リサーチ結果では通常の赤ビーツジュースを飲んだサイクリストが同じ運動量でより多くのパワー（ワット表示）を生む事が出来ました。すなわち彼らの筋肉と cardio-vascular system（心臓血管系）がより効果的に働いた事を示しています。選手たちは4キロのタイムトライアルで平均11秒（2.8%）、16.1キロのトライアルで平均45秒（2.7%）タイムを縮めることが出来ました。

エクセター大学 スポーツ・健康科学 学部の Andrew Jones 博士のコメント：

「これは運動時における赤ビーツジュースと、その主要成分である Nitrate（硝酸塩）がもたらす NO（一酸化窒素）効果を分析する初めてのリサーチだ。赤ビーツジュースは選手達のパフォーマンスを高める事ができ、ツール・ド・フランスの様なプロの大会では特に大きな違いを結果にもたらす事だろう」

NO（一酸化窒素）効果には2つの効果があります。1つ目は血管を広げる事により血圧を下げ、血流の流れを良くする効果。2つ目は運動中に筋肉が必要とする酸素量を減らす効果です。両方の効果によって軽い運動時でも激しい運動時でも劇的な影響をもたらします。

今回のリサーチによって赤ビーツジュースの隠れた効果を発見することが出来ました。

エクセター大学はその後も様々な運動時における効果効能を研究中です。

今回のリサーチで使用した赤ビーツジュースは Beet it (www.beet-it.com) による提供のもと行われました。

このリリースに関するお問合せは：タルゴジャボン(株)まで 03-3511-4644