

赤ビーツジュースが閉息時間を伸ばすリサーチ  
— アスリート、ダイバーなどに朗報 —

水泳選手、ダイバー、オペラ歌手の方々に朗報です。

赤ビーツジュースを飲むことにより息を止める時間を伸ばす事がこの度、正式に判明しました。

今月、エクセター大学の協力のもと行われた Mid Sweden 大学のリサーチによると赤ビーツジュース (BEET IT STAMINA SHOT) を飲むことによりダイバーの閉息を 11%伸ばす事が判明しました。

この実験では、ダイバーが BEET IT STAMINA SHOT (70ml) と赤ビーツプラシーボを飲み、息を止める時間を比較しました。閉息時間は BEET IT を飲んだ時で 4 分 38 秒、プラシーボで 4 分 10 秒という結果でした。(28 秒増 : 11%以上増)。

これは赤ビーツジュースに含まれる硝酸塩 (体内で “NO” 一酸化窒素に変化) によるものです。一酸化窒素は酸素効率を高め、(同運動量時に) 筋肉が必要とする酸素を減らすからです。今後更なる研究が必要ですが、現段階でもこの数値は驚異的です。

この効果はダイバーだけではなく、プロ水泳選手の体力消耗を減らすことや、長い時間息を止める必要があるオペラ歌手 / 吹奏楽の演奏者にも恩恵をもたらします。

この実験を行った Mid Sweden 大学、ヘラルドエンギャン氏のコメント :

“赤ビーツジュースを飲むことによって体内の酸素使用量を減らし、閉息時間を驚異的に伸ばすことができました。”

“我々はクライマー (登山者) にも効果があると考え実験中です。”

アスリートの赤ビーツジュース摂取による一酸化窒素の効果はこれまでも研究されてきました。エクセター大学やマストリッチ大学の研究結果ではサイクリストの (同距離走行時の) 時間短縮が確認され、セントルイス大学ではランナーにも同効果が確認されたとのことです。

これらの研究結果から数百名のトップアスリート達がパフォーマンスアップの為に BEET IT を摂取しています。その中にはラグビー英代表ベンフォールデン、マラソン英代表ヘレンデッカー、水泳バタフライ英代表イアンヒューム達も含まれます。

ヒューム選手のコメント :

“BEET IT は高密度のトレーニングを行う際に必要不可欠です。まさに私が求めていたものです。BEET IT を飲みトレーニングを行う事で常にベストパフォーマンスを実感しています。”

BEET IT は BBC の番組で、ジェムスタンフィールド (科学者) が人力飛行機を飛ばすトレーニングの際にも使用されました。

クリスブラックウッド、イギリス 2012 年 5 月 25 日

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](http://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