

運動時の免疫低下における「乳酸菌L.ラクトイス プラズマ」の効果を確認 ～激しい運動による体調不良や疲労蓄積を軽減～

【臨床試験方法】

20歳以上のスポーツ健康科学部の学生51名を、「乳酸菌L.ラクトイス プラズマ」を1,000億個以上含んだカプセルを摂取するグループ（乳酸菌L.ラクトイス プラズマ群：26名）と、含まないカプセルを摂取するグループ（プラセボ群：25名）の2群に分け、2015年11月から2016年2月にかけて、上記試験食品（カプセル）のいずれかを13日間継続摂取してもらいました。試験食品の摂取期間中に継続的な激しい運動を実施し、開始日と終了日に

血液中のpDC活性を測定しました。

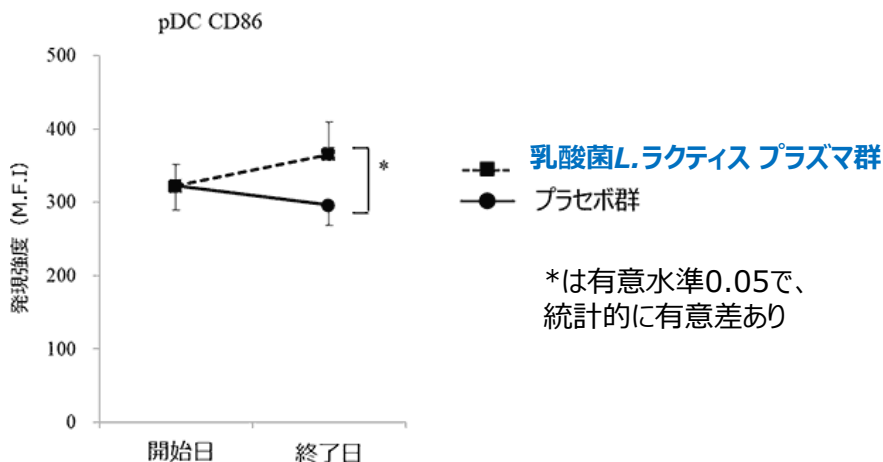
試験食品の摂取期間中は、体調や疲労などの自覚症状について、毎日記録してもらいました。

なお、参加者は自身がどちらのカプセルを摂取したのか分からない状態で試験を行いました。

【臨床試験結果】

摂取期間終了日のpDC活性化指標が、「乳酸菌L.ラクトイス プラズマ」群でプラセボ群と比較して有意に上昇することが確認されました。（図1）

図1



試験期間中の体調不良および疲労の自覚症状の累積が、「乳酸菌L.ラクトイス プラズマ」群でプラセボ群と比較して有意に抑制されることが確認されました。（図2）

図2

