

冬虫夏草菌糸体培養エキス末の長期摂取が長距離ランナーの貧血指標に及ぼす影響

順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科  
学籍番号：4119023  
氏名：篠崎 愛理

**【目的】** 本研究は、冬虫夏草菌糸体培養エキス末の長期摂取が長距離ランナーの貧血指標に及ぼす影響を検討することを目的とした。

**【方法】** 被験者は、体育系大学陸上競技部に所属する健康な男子長距離ランナー（22名）であり、冬虫夏草菌糸体培養エキス末（インフォームド・チョイス認証）を摂取する群（CS群）とプラセボ摂取群（PC群）にわけ、16週間摂取した。試験デザインはプラセボ対照二重盲検並行群間比較試験とした。摂取期間中は通常通りの食事および練習とし、貧血改善を目的とした薬やサプリメントの摂取を禁止した。評価項目は、血液検査、身体測定、食事調査、運動体調調査、5000mの公認記録、事前調査、および事後調査とした。

**【結果】** CS群はPC群と比較して摂取後8週の時点においてフェリチンの変化量が有意に高値を示した。また、摂取後8週においてPC群はフェリチンが有意に低値となったが、CS群はフェリチンが維持され、Hbの変化量が増加する傾向がみられた。本研究期間は7月から11月であり、夏季の高温多湿環境下でのトレーニング期間を含んでいた。しかしCS群は、夏季の練習期間を通じてフェリチンレベルを維持しており、冬虫夏草菌糸体培養エキス末は貧血予防に貢献する可能性が考えられた。

**【結論】** 冬虫夏草菌糸体培養エキス末の長期摂取は、長距離ランナーのフェリチンレベルを維持させる効果が示唆された。