

## 研究レポート

TOP > [研究レポート](#) > [ユーグレナ](#) > [その他](#) > ユーグレナの継続摂取がサッカー選手の自律神経バランスの調整に寄与し運動パフォーマンス向上につながる...

[研究レポート](#)   [ユーグレナ](#)   [その他](#)

公開日:2021.03.31  
最終更新日:2021.06.03

# ユーグレナの継続摂取がサッカー選手の自律神経バランスの調整に寄与し運動パフォーマンス向上につながる可能性が示されました

### メニュー

特集

研究レポート

- > ユーグレナ
  - > 免疫
  - > 生活習慣病
  - > 腸内環境
  - > **その他**
- > カラハリスイカ
- > ヤエヤマクロレラ
- > ミドリ麹
- > お肌の研究

健康コラム

お知らせ

人気記事ランキング

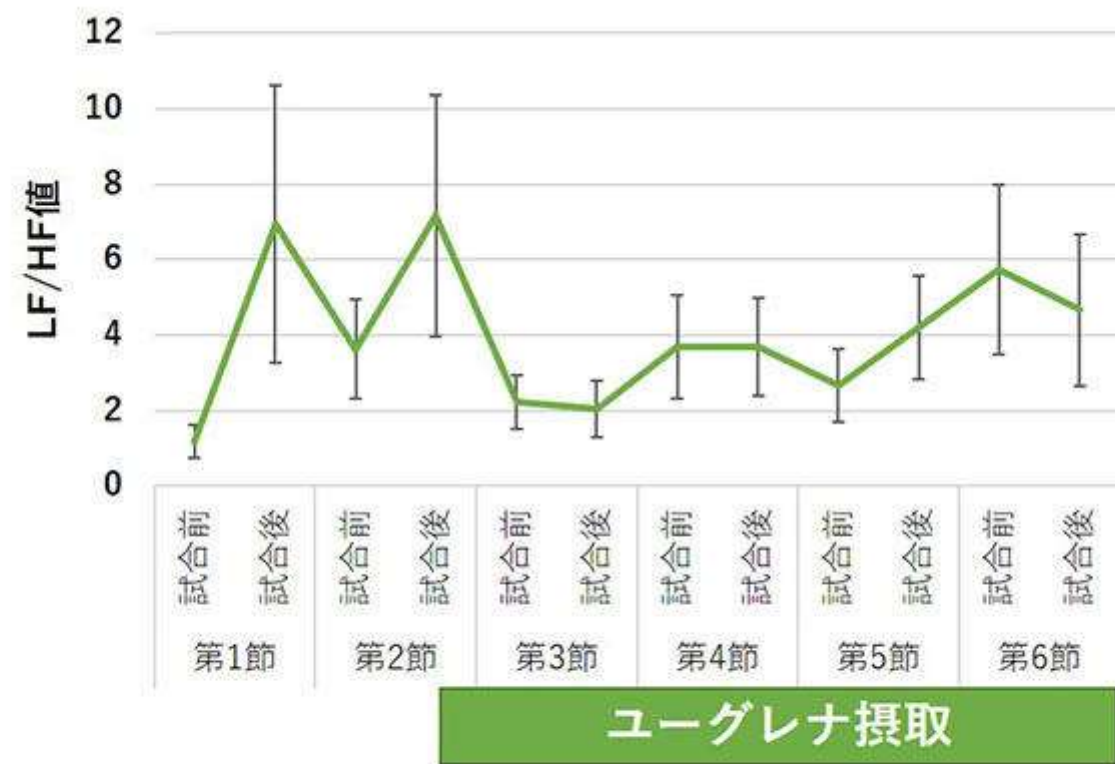


図1：各試合前後の選手の自律神経バランス（LF/HF値）の推移（平均±SE、n.s.）

社会人サッカーリーグチームSHIBUYA CITY FC所属の選手22名を対象に、2020年に開催された第54回東京都社会人サッカーリーグ2部でチームが出場した1stステージ全6試合のうち、第2節の試合後から第6節の試合後までユーグレナ粉末を毎日1日1,500 mg摂取していただきました。

その結果、測定をした選手のうち全6試合に出場し、かつ測定エラーがなかった9人の選手において、ユーグレナの継続摂取開始前の2試合では、試合前と比較して試合後にLF/HF値の上昇がみられ、試合の前後で自律神経バランスが変動しました。これに対してユーグレナの継続摂取開始後の4試合では、試合前と試合後を比較したLF/HF値の上昇が相対的に抑えられ、試合前後の自律神経バランスの変動が抑制されていました。（図1、2）



ワクチン接種後に運動をしても良いの？ワクチン接種した後の注意点について解説！



最近注目されている5-ALAって何？5-ALAに期待できる効果や5-ALAを含んでいる食品を紹介！



免疫力を高める食べ物でがんを予防！？おすすめの食べ物を紹介！



トマトジュースって身体に良いの？トマトジュースに含まれる栄養素と期待できる効果について解説！



免疫力を上げるには果物が良い！？おすすめの果物4選を紹介！

おすすめ記事

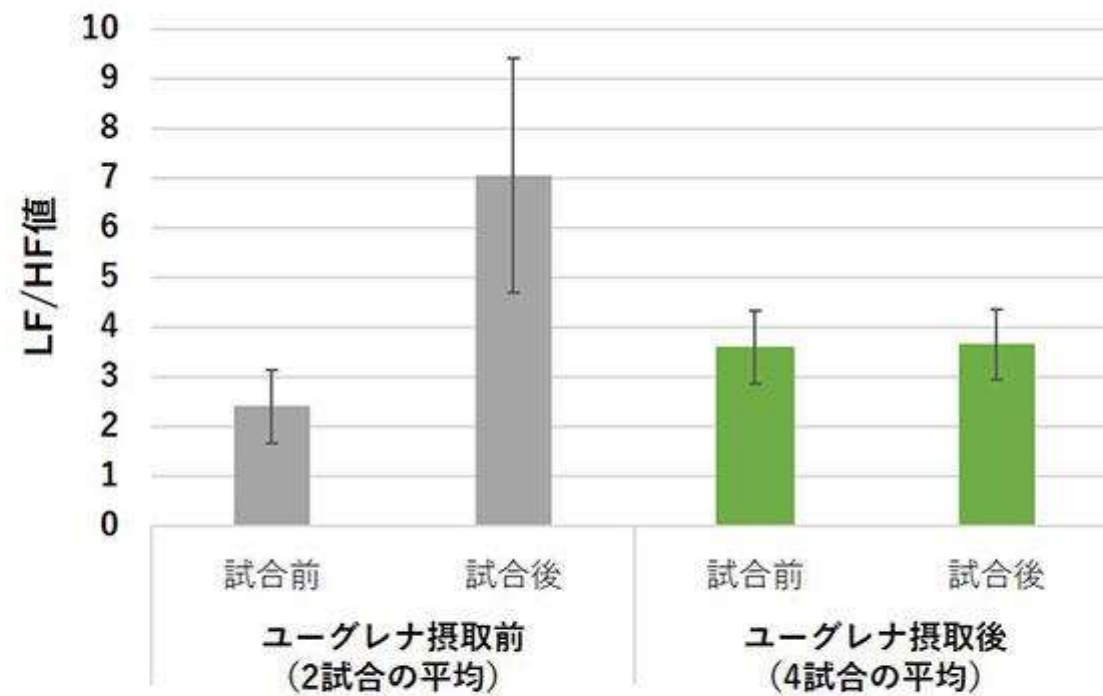


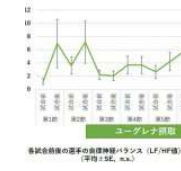
図2：ユーグレナ摂取有無による試合前後の自律神経バランス（LF/HF値）の推移（平均±SE、n.s.）



笑うと免疫力が上がる！？笑いの驚きの効果を解説！



最近注目されている5-ALAって何？5-ALAに期待できる効果や5-ALAを含んでいる食品を紹介！



ユーグレナの継続摂取がサッカー選手の自律神経バランスの調整に寄与し運動パフォーマンス向上につながる可能性が示されました



飲み物で免疫力をアップ！免疫力を上げる効果が期待できるおすすめの飲み物7選



肌荒れやシミ、シワの原因は？ユーグレナの効果や肌との関係について解説！

今こそ免疫力に注目！  
免疫力を高めよう

[免疫についての研究成果を見る](#)



図3：各試合前後の選手の精神的ストレスの程度の推移  
 (平均±SE、\*p<0.05、Bonferroni補正した対応のあるt検定)

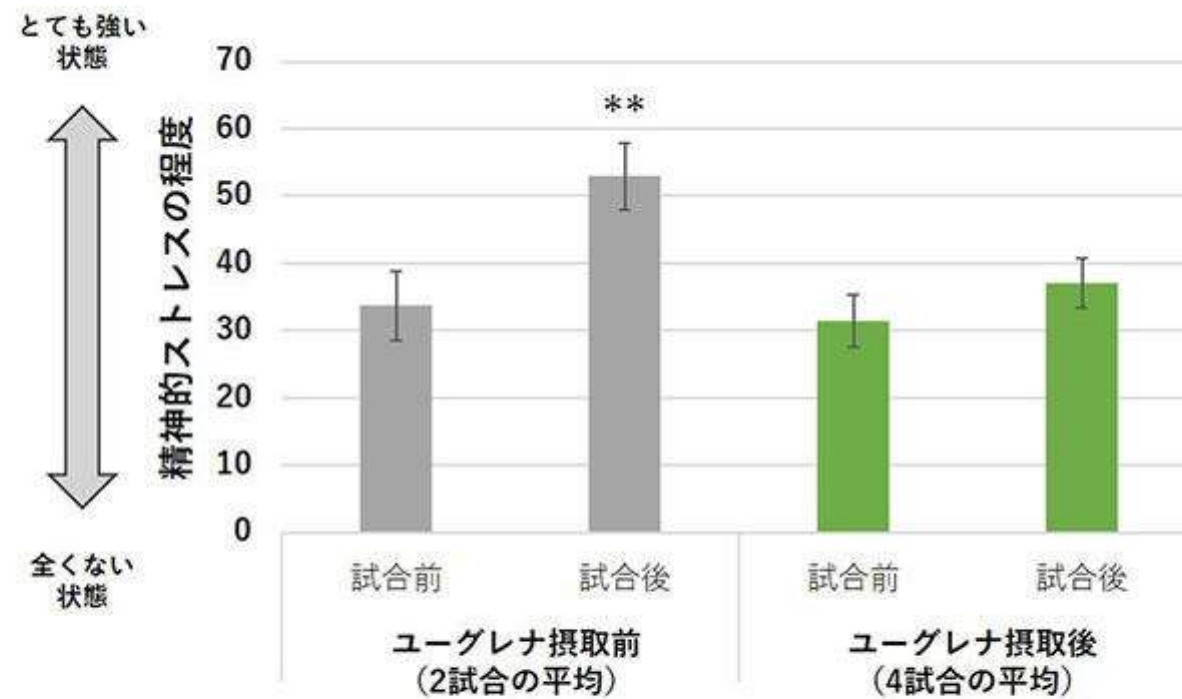


図4：ユーグレナ摂取有無による試合前後の精神的ストレスの程度の比較（平均±SE、\*\*p<0.01、Bonferroni補正した対応のあるt検定）

また、ユーグレナの継続摂取開始前の2試合では、精神的ストレスの程度が試合前と比較して試合後に上昇しましたが、ユーグレナ継続摂取開始後の4試合では試合前後における精神的ストレスの程度の変動が相対的に抑制されていました。（図3，4）

以上の結果から、ユーグレナの継続摂取がサッカー選手の自律神経バランスの調整に寄与し、選手個人が本来持つ運動パフォーマンスが発揮されることにつながる可能性が示されました。

※2021.3.3 株式会社ユーグレナよりニュースリリース

## 自律神経バランスと運動

自律神経は、活動的な働きの交感神経と、リラックスする働きの副交感神経で構成され、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールしています。自律神経のバランスが乱れていると交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズに行えず、心身の健康を保つことが難しくなります。自律神経のバランスが崩れると、不安や緊張を感じ、思うような動作ができなくなるなど、運動パフォーマンスの低下が起これると言われています。また、適度な運動は自律神経のバランスの調整に良い影響を及ぼしますが、過度な運動は、心臓や血管に負担をかけ、逆に自律神経

のバランスを崩す要因のひとつと言われておりますので、自身に合った強度で運動を行うことが求められます。

Facebookでシェアする

Twitterでシェアする

[◀ 研究レポート一覧へ戻る](#)

**ユ-グレナ**  Healthcare Lab.

[▶ 利用規約](#)

[会社情報](#)

[個人情報保護方針](#)

Copyright © euglena Co.,Ltd. All Rights Reserved.