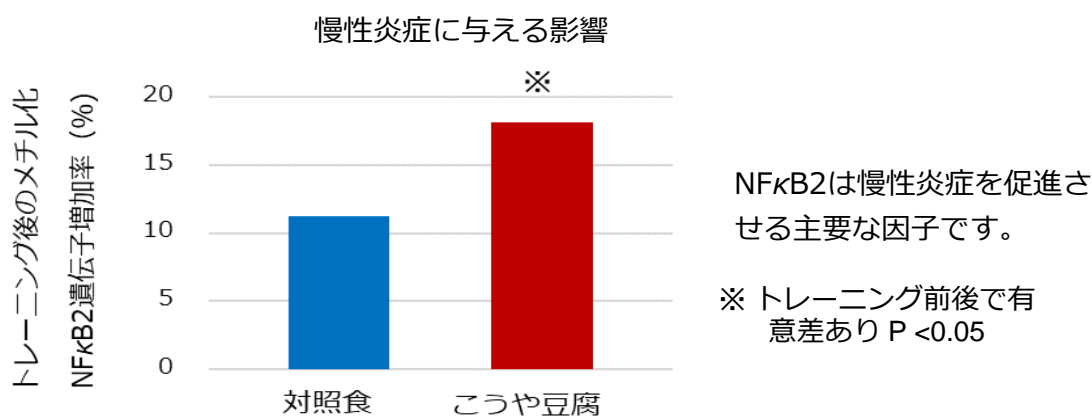


# NEWS RELEASE

## 最新スポーツ医学でこうや豆腐の効果を確認

2018年5月18日、信州大学と共同研究した論文が能勢特任教授によって記者発表されました。慢性炎症は生活習慣病の原因と考えられており、慢性炎症の抑止が生活習慣病の予防、改善につながると考えられています。インターバル速歩トレーニングは慢性炎症を促進させる遺伝子を不活性化（メチル化）することで、慢性炎症を抑制していると考えられていますが、インターバル速歩トレーニング後に、こうや豆腐を食べることで、この慢性炎症促進遺伝子のメチル化が更に促進することがわかりました。このことから、インターバル速歩トレーニング後にこうや豆腐を食べることは、慢性炎症を更に抑制し、生活習慣病の予防、改善に効果的であると考えられました。

インターバル速歩トレーニングとこうや豆腐の摂取が



\* Morikawa M et al., *J Physiol Sci*. Publish online 2017 Dec 29  
 (DOI:10.1007/s12576-017-0589-x)

### インターバル速歩トレーニングとは

インターバル速歩とは、筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法で、体力のない高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのトレーニング方法です。 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター (<http://www.jtrc.or.jp/>)

### ◎お問い合わせ先

旭松食品(株) 研究所 三ツ井 : TEL 0265-26-6492

以上