

女性アスリートの健康維持 大豆効果 今後も検証



検証結果を発表する八学大女子ラグビー部の田端さん（左）と鈴木さん（右）＝東京・有楽町

八学大女子
ラグビー部

東京で成果発表

大豆成分が女性アスリートに与える影響に関する研究に取り組み、昨年の「世界健康フォーラム」で若手研究者に贈られる「モナリザ賞」を受賞した八戸学院大学女子ラグビー部が、東京・有楽町で6日開かれた本年度の同フォーラムで半年間にわたる調査の検証結果を発表した。大豆食品を多く取ることで必要なエネルギーを効率的に摂取できるとの傾向がみられたとし、大きな拍手を浴びた。

同部は太子食品工業（三戸町）の協力で大豆食品の健康効果を調べている。今回は今年4月からの半年間、納豆や豆腐、豆乳を毎日取る同部員と、普通食を取る同大女子サッカー部員各11人を対象に血液や尿の検査を実施。エネルギーの過不足、月経や骨密度の状況を比較、検証した。

発表は研究リーダーの田端ひかる副将（3年）と副リーダーの鈴木佳寿音主将（同）。「大豆食品を取るグループがエネルギー量、骨密度増加率とも高い値を

示し、生理不順も改善傾向にある」とした上で、「有意な差はみられた一方、統計的な裏付けには至らなかった。より長期的観点で調べる必要がある」とした。

発表後、田端さんは「もっと長く調査すればさらにはっきりしたはず」と手応えを語り、鈴木さんは「調査を通じ、アスリートにとっての食の大切さを実感し

た」と話した。会場に駆けつけた太子食品の工藤茂雄社長は「女性アスリートにスポットを当てた画期的研究。今後も協力したい」と喜んだ。（若松清巳）