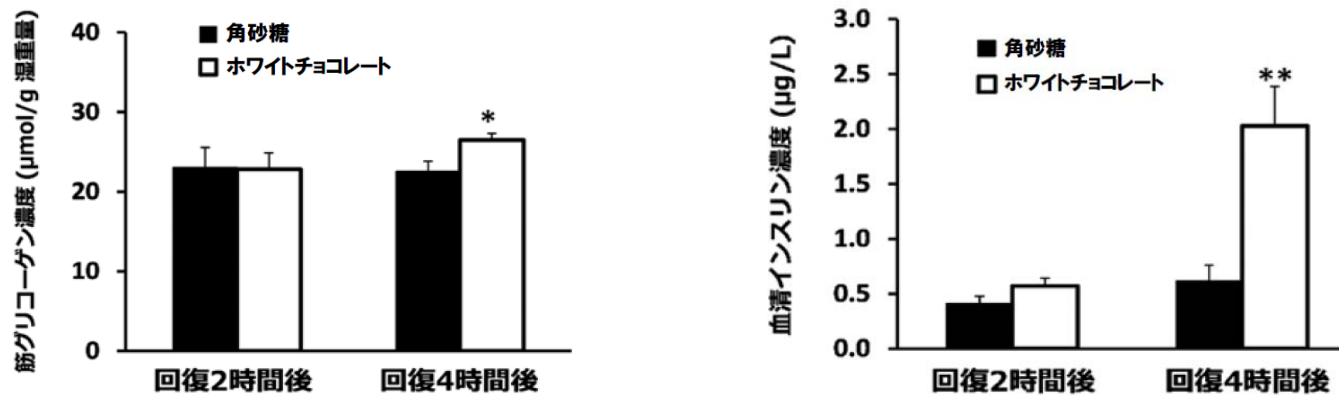


「運動後のホワイトチョコレートの摂取がマウスの摂食行動およびグリコーゲン回復に及ぼす影響」

マウスによる動物実験で、運動後に糖質と脂質および乳固形分を含んだホワイトチョコレートを摂取することにより、糖質のみを摂取した場合に比べて食欲が低下することなく、より多くのエネルギー補給が可能となり、さらにインスリン分泌が高まることで筋グリコーゲンの回復を促進する可能性が示唆された。



(近藤ら 日本スポーツ栄養研究誌 vol.11 2018年 P34-P40 改変)

一般に運動後の、グリコーゲンの減少および枯渇がパフォーマンスの低下や疲労の原因のひとつになります。したがって運動により減少したグリコーゲンを、できる限り早く元の状態に回復させることが重要です。

今回の動物実験の報告により、ホワイトチョコレートが筋グリコーゲンの回復を促進する可能性が示唆されました。