

アスリートの月経周辺期愁訴に及ぼす 食用薔薇「さ姫」の効果



はじめに

古来より薔薇は女性ホルモン調節機能や抗菌効果、抗ストレス効果を初め、様々な研究が報告されてきた。

月経は女性特有の生理現象であるが、女性アスリートにとって月経周辺期の不快感はパフォーマンスに影響するといわれている。

女性アスリートの競技力向上のためには、身体特性を理解しうまく付き合っていくことが大切であると考えられる。

目的

本研究は、食用薔薇「さ姫」をスポーツ現場に活用するための先行研究として、アスリートの月経状況調査と、月経周辺期の不快症状に「さ姫」の及ぼす効果を検討する。

方法

対象

- ・東京大学ア式女子サッカー部 7名 (年齢19～25歳)
- ・社会人フットサルチーム 29名 (年齢21歳～40歳)
- (バルドラル浦安ラスポニータス 11名
- カフリングボーイズ東久留米 18名



研究に用いた試料「さ姫」について

「さ姫サイダー」とは

販売者：奥出雲薔薇園

原材料：砂糖、薔薇花弁、薔薇エキス、酸味料

内容量：200ml (96kcal)



薔薇30本分に相当する
さ姫花弁エキス
が含まれている。