



## Nu Prep トンカットアリのスポーツにおける利点

**競**技参加前の準備には困難な課題がつきまといまいます。身体的にも精神的にも最善の状態に臨むことがすべての参加者にとって重要とされます。そのために、戦略、トレーニング、不安のコントロール、適切な栄養法などの要素が組み合わさってきます。競技に備えるために過酷なトレーニングがアスリートに求められ、このことが疲労の原因になります。一貫性のあるトレーニングなしにアスリートは、競い合って競技に勝ち抜くための耐久力や体力などといった身体的コンディションを最適にすることができません。

Nu Prep トンカットアリは、激しい運動後の疲労回復を改善することが科学的に証明されています<sup>1</sup>。マウンテンバイカーを対象に行われた試験で、Nu Prep トンカットアリの補給を受けたバイカーは補給を受けなかったバイカーと比べて 24 時間耐久サイクリング後の疲労回復ははるかに良好であったことが明らかになりました。疲労回復が早くなれば、アスリートは競技のためのトレーニングの頻度と激しさを増すことができます。かくして準備が十分に整ったアスリートは、それだけ勝利する機会に恵まれるということになります。

Nu Prep トンカットアリはまた、男女両方の筋肉の強度と量を増加させることが明らかにされています<sup>2-4</sup>。一つの試験では、男性における二頭筋の強度と量の増加が、また別の試験では、対象となった女性における胸部および脚部、ならびに握力の改善が 6 週間の補給後に認められました。マウンテンバイカーを対象とした試験では、激しい運動で時として上昇するストレスホルモンのコルチゾールが Nu Prep トンカットアリの補給により減少することが明らかにされています。Nu Prep トンカットアリは激しい持久運動中の筋肉増強状態、すなわち、全体として「タンパク同化性」のホルモン状態を促進する正常なレベル——低コルチゾール、高テストステロン——を維持します（これに対し、「異化性」のときはコルチゾールの上昇とテストステロンの抑制を特徴とした筋肉破壊状態になります）。その結果、競争でアスリートを優位に立たせられるようなコンディションもたらされます。

身体的な準備のみならず、精神的な備えや競技中の不安の鎮静もまた重要です。体が緊張し、血圧が上昇すれば、滑らかな連係動作をとることは難しくなります。ユタ州ソルトレイクシティでストレスと運動が専門の Talbott 博士により実施された研究で、Nu Prep トンカットアリが男女両方のストレスとコルチゾールのレベルを低下させることが実証されました<sup>5</sup>。加えて、Nu Prep トンカットアリは正常な尿中テストステロン／エピテストステロン比に影響を及ぼさないことが明らかにされています<sup>6\*</sup>。これまでに身体的および精神的な健康状態の改善を報告した臨床試験は、国内外合わせて 10 件を超えています。

\* *E. longifolia* 水抽出物 300 mg/日の摂取を 12 週間受けた健康男性におけるテストステロン／エピテストステロン比の最大値は 2.95——処置群の 90%を超える被験者で 1 以下の値——であることが明らかになり、世界アンチドーピング機関（WADA : World Anti-Doping Agency）で考えられている許容限界の 4 を超えた被験者は 1 人も認められませんでした。

### 引用文献

1. Talbott, S., Talbott, J. Negrete, J. Jones, M., Nichols, M. and Roza, J. (2006). Journal of International Society of Sport Medicine 3 (1): S32.
2. Hamzah S., Yusof A. (2003). Br. J Sports Med 37:465-466.
3. Sarina MY., Zaiton Z., Aminudin AHK, Nor AK., Azizol AK. (2009). 4th Asia Pacific Conference on Exercise and Sport Science & 8th International Sports Science Conference.
4. Henkel RR, Wang R, Bassett S, Chen T, Liu N, Zhu Y, Tambi MI (2013). Phytother. Res. Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/ptr.5017.
5. Talbott SM, Talbott JA, George A, Pugh M (2013). J Int Soc Sports Nutr. 2013 May 26;10(1):28. [Epub ahead of print]
6. George A, Liske E, Chen CH and Ismail SB (2013). J Sports Med Doping Stud. 3:127. doi: 10.4172/2161-0673.1000127.

原著 : Biotropics Malaysia Berhad (2015). Benefits of NU-PREP Tongkat Ali in Sports.

株式会社 光洋商会

[www.koyojapan.jp/](http://www.koyojapan.jp/)

東京本社 〒104-0061 東京都中央区銀座1-19-7 銀座一丁目イーストビル3F  
Tel: 03-3563-7531 Fax: 03-3563-7538

大阪支店 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-23 MF桜橋ビル10F  
Tel: 06-6341-3119 Fax: 06-6348-1732