

## イミダゾールジペプチドによる疲労回復効果について

家庭科班:西川 怜里 北口 陽加

### 要約

本研究の目的は、イミダゾールジペプチドを継続して摂取することは可能であるかどうかを明らかにすることである。検証によって、イミダゾールジペプチドを多く含む鶏胸肉を毎日の食事に取り入れることができるということがわかった。従って本研究では、イミダゾールジペプチドを継続して摂取することは可能であるということが結論づけられた。

### Abstract

The purpose of this study is revealing whether it is possible that you keep ingesting Imidazole dipeptides. The inspection shows that you can eat chicken breast rich in Imidazole dipeptides. This study concludes that you are able to take in Imidazole dipeptides every day.

### 1. 序論

現代の日本人の2人に1人は日頃から疲れを感じているというデータをもとに、疲労回復効果のあるイミダゾールジペプチドという成分に注目した。この成分は鶏胸肉や回遊魚によく含まれていて、1日200mg(鶏胸肉では約100g)を2週間以上摂取することで疲労回復効果が実感できるということがわかっている。

そこで、日常的にイミダゾールジペプチドの摂取を継続することは可能なのかと疑問に思い、具体的な献立を作成することにした。また、より効率よく摂取するにはどのような工夫をすればよいのかについても考えた。

### 2. 実証方法

鶏胸肉を1人前あたり100g摂取できる、具体的な1週間分の夕食という設定で献立を作成し、実際に調理した。その際、イミダゾールジペプチドが水溶性であることを考慮した調理法を用いること、同時に摂取すると疲労回復効果が上がるといわれているビタミンCを多く含む食材を利用することを条件とした。

### 3. 結果・考察

鶏胸肉はパサパサしていて、毎日食べていると飽きるのではないかと考えていたが、実際に献立をたてて、食べてみると継続して続けることができた。

栄養のことをよく考えてメニューを作成することでより良い効率でイミダゾールジペプチドを摂取することが出来ることが分かった。

#### 4. 結論

イミダゾールジペプチドには継続的に摂取することで疲労回復効果が現れることが分かった。参考文献のレシピでは、旬の食材を多く使っていたので、検証でも旬の食材と掛け合わせてレシピを作成し栄養素をより効果的に、また最大限とれるように工夫した。

今回は、栄養素の具体的な数値を測っていなかったため、疲労回復が目に見えて現れなかったため、かなり抽象的な検証結果になった。栄養素を具体的に測定し、季節ごとの検証を行うことができればより具体的で分かりやすい結果が出たのではないだろうか。

#### 5. 参考文献

『日本予防医薬 イミダゾールジペプチド』

<https://imida.jp/>

『大阪市立大学大学院医学研究科の先行研究』

<https://www.med.osaka-cu.ac.jp/fatigue/topics/imidapepuchido.htm> 1

堀口泰子著(2019)『しっとりやわらか鶏むね冷凍レシピ』笠原出版社