

## Effects of caffeinated chewing gum-induced sympathetic activation and diuretic effect on the rapid rate of weight loss in bodybuilders: a double-blind crossover study

体育学部  
助教 三矢 紘駆  
2025.4

### 概要

本研究の目的は、カフェイン含有チューインガム（CAF）の摂取による交感神経活性化と利尿作用が、ボディビルダーにおける脱水による迅速な体重減少に与える影響を明らかにすることである。CAFは従来のカフェイン摂取法より吸収が速く、運動中の交感神経活動を高めることで脱水を促進する可能性がある。

本研究は、現役のナチュラルボディビルダーを対象に、無作為二重盲検クロスオーバー試験を実施し、CAFの摂取が運動中の尿量増加、脱水までの所要時間短縮、主観的運動負荷の軽減をもたらすことを初めて実証した。これにより、試合前の減量戦略としてCAFが有効であることが示唆され、スポーツ栄養や減量支援において実践的応用が期待される。

### 論文情報

掲載誌：BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation

タイトル：Effects of caffeinated chewing gum-induced sympathetic activation and diuretic effect on the rapid rate of weight loss in bodybuilders: a double-blind crossover study

著者名：Hou-Shao Liu, Takashi Okada, Hiroku Mitsuya, Meng-Hung Hsieh, Chien-Wen Hou, Chih-Chun Chang, Chih-Hui Chiu

URL：<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12032657/>