

Acute effect of dark chocolate intake before high-intensity resistance exercise on arterial stiffness in healthy young men

体育学研究科 体育学専攻

博士課程 秦 麗ら

2025.9

概要

本研究は、高強度レジスタンス運動前の高カカオチョコレート摂取が運動後の動脈ステイフネスに及ぼす急性効果を検討することを目的とした。

従来、レジスタンス運動は筋量や骨密度の維持・向上に有効とされる一方、高強度の場合、運動直後に動脈ステイフネスを一過性に増加させ、心血管への負荷が懸念されている。本研究では、嗜好品である高カカオチョコレートを用い、レジスタンス運動による動脈ステイフネスを抑制できるかをランダム化クロスオーバー試験で検討した。

結果として、高カカオチョコレート摂取試行ではレジスタンス運動30分後および60分後において末梢動脈を含む全身性の動脈ステイフネスが有意に低下した。これにより、一過性の高強度レジスタンス運動による動脈ステイフネス増加の軽減や安全な運動処方への応用が期待される。

論文情報

掲 載 誌 : Journal of Exercise Science & Fitness 23・409-415

タイトル : Acute effect of dark chocolate intake before high-intensity resistance exercise on arterial stiffness in healthy young men

著 者 名 : Urara Hata, Yuto Hashimoto, Midori Natsume, Takanobu Okamoto

U R L : <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.08.005>