

Dose-Dependent Effects of Flavanol-Rich Dark Chocolate Intake Before 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
2025.11

概要

本研究は、高強度レジスタンス運動前の異なる高カカオチョコレート（カカオポリフェノール）摂取が、運動後の動脈ステイフネスに及ぼす影響を検討した。

その結果、50 g（カカオポリフェノール1,285 mg）の高カカオチョコレート摂取は、高強度レジスタンス運動後に一過性に増加した全身性動脈ステイフネス（baPWV）を迅速に低下させることが示された。

一方、低用量またはポリフェノールを含まないチョコレートでは同様の効果は認められず、高カカオチョコレートの用量依存的効果が示唆された。

論文情報

掲載誌：European Journal of Applied Physiology

タイトル：Dose-Dependent Effects of Flavanol-Rich Dark Chocolate Intake Before Resistance Exercise on Arterial Stiffness in Healthy Young Men

著者名：Urara Hata, Tetsuzen Rin, Midori Natsume, Takanobu Okamoto

URL：<https://doi.org/10.1007/s00421-025-06036-1>