# 参加者募集のお知らせ

伊藤園

伊藤園では高齢者の健康で快適な生活をサポートするため、日常生活で起こる課題の解決に取り組んでいます。この度阪南市様のご協力のもと、緑茶の摂取が筋肉に対してどのような効果が有るのか、評価する試験を実施させていただく事となりましたので、ご協力して頂ける方を募集いたします。
（謝礼：2 回の測定に参加した方にクオカード￥3000 分）

## ○試験の目的

日本は超高齢社会を迎えました。老化は誰にでも起こる現象であり、自分の身体とうまく付き合っていくことが大切です。加齢に伴い、筋肉量は減少すると言われています。習慣的に運動をする、タンパク質を多く摂るなど、筋肉量を維持することが大切です。

筋肉量を維持することは大変ですが、これまでの研究で緑茶に含まれるカテキンが、筋肉量の減少を抑える可能性があることが分かってきました。この試験では運動とカテキンの摂取は筋肉の減少を抑える効果があるのか、皆様にも体験していただきたいと思います。



## ○対象者

✓ 補助具なしでの自立した立位・歩行が可能な方
（試験ではその場で足踏みをして体のふらつきを測定する項目があります）

✓ 事前に試験参加に対する同意書を書いていただきますのでご協力お願いします。

✓ 以下に該当する方はご参加いただけませんのでご注意ください。
- 糖尿病、肝疾患（肝炎）、腎疾患、心疾患等の重篤な疾患、甲状腺疾患、副腎疾患、その他代謝性疾患の現病又は既往を有する方
- 金属アレルギー（電極による皮膚トラブル）を有する方
- 試験食品（緑茶）によりアレルギー発症のおそれがある方

## ○試験会場

阪南市防災コミュニティセンター（阪南まもる館）6 階多目的室

## ○試験の内容

✓ 粉末の緑茶（まるごと健康粉末茶 濃いみどり/伊藤園製品）を 1 日 2 本、約 2 ヶ月間摂取していただきます。（お湯または水に溶かして飲んでください）

✓ 摂取前と摂取後の計 2 回、体重、体脂肪、筋肉量、握力、ボールを押す力（座位チェストプレス）、歩行時の身体のふらつきを測定します。
※体組成を測定する際は身につけている貴金属を外して、**裸足**になって測定します。

＜測定項目＞

| 体重、体脂肪、筋肉量 | 握力 | ボールを押す力<br>（座位チェストプレス） | 歩行時の身体<br>のふらつき |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |

✓ 嗜好飲料の摂取状況、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするアンケート調査、睡眠の質の調査も行います。

✓ 約 2 ヶ月間の摂取期間中は自宅で普段通りの生活を送ってください。

## ○試験スケジュール

【日程】 摂取前測定 1 回、摂取後測定 1 回の計 2 回測定します。

【摂取前測定】 日時： 1 月 23 日（金） 10:00～15:30
※来所時間はメールでご案内いたします。
※混んでいる場合はお待ちいただく場合があります。
※測定時間はおおよそ 10 分です。
※摂取前測定の時に試験食品をお配りします。

【摂取後測定】 日時： 3 月 27 日（金） 10:00～15:30
※来所時間はメールでご案内いたします。
※混んでいる時はお待ちいただく場合があります。
※測定時間はおおよそ 10 分です。

## ○サプリメントの種類




まるごと健康粉末茶 濃いみどり（伊藤園製品）をお渡しいたします。
1 日 2 本を目安に摂取していただきます。
カフェインが含まれておりますので、就寝前の摂取はお控えください。

## ○謝礼

2 回の測定に参加した方にクオカード￥3000 分を摂取後測定終了後にお渡しします。

**試験内容に関する問い合わせ先　※申し込みは受け付けておりません**
**株式会社伊藤園中央研究所　担当：馬場**
**電話：0548-54-1247（月～金　受付時間　9:00～17:00）**