

第 43 回 (2024 年度) 城西大学公開講座 リポジット用原稿

ミドリムシが健康をサポート！？～ミドリムシが創る不思議な粒子「パラミロン」とは？～

ミドリムシは体長約 0.1mm の緑色をした細長い単細胞生物で、鞭のような毛を使って活発に運動します。また、その付け根あたりに小さな赤い眼が 1 つあり、口もあります。こうした特長から「動物」に分類されますが、体内に葉緑素をもっていて光合成を行い、作り出した栄養分を体内にためることができます。このため、植物の一種である藻の仲間に分類されることもあります。この、動物と植物の両方の特長をもつ不思議な生物であるミドリムシが今、さまざまな素材として脚光を浴びています。その中でも、ミドリムシだけが創ることができる「パラミロン」に注目しました。

そのなかで、ココロとカラダの疲労感軽減の食品素材「パラミロン」の摂取が男子駅伝部選手のパフォーマンスアップにつながるリカバリー、コンディション維持に有用であることを、城西大学薬学部医療栄養学科の研究で確認しました。睡眠の質の向上や疲労感の軽減、次のトレーニングへの意欲を感じる選手が多く、質の高いリカバリー、コンディショニング維持につながっていることを明らかにしました。

城西大学 薬学部 医療栄養学 (管理栄養士課程) 准教授
博士 (理学) 五十嵐 庸

