

**短期間でおこなう低糖質食事法・レジスタンス運動に対する
代謝変動を解析および健康数値改善の事実を確認
東京大学^{※1}・筑波大学^{※2}が第72回 日本体力医学会大会で発表**

当社子会社である RIZAP 株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）は、低糖質食事法とレジスタンス運動（トレーニング）^{※3}に関する共同研究の結果が、東京大学理学系研究科生物科学専攻 黒田研究室および筑波大学体育系 渡部 厚一准教授よりそれぞれ、2017年9月16日（土）～18日（月）に開催された第72回 日本体力医学会大会にて発表されたことをご知らせいたします。

昨今、低糖質食事法が健康に与える影響について、様々な見解が主張されています。賛否両論ある中で、RIZAP では社会の疑問に応えるべく、これまで低糖質食事法やレジスタンス運動の健康に与える影響に関する研究を続けて参りました。

この取り組みの一環としてこれまで RIZAP との共同研究を行ってきた東京大学理学系研究科生物科学専攻 黒田研究室および筑波大学体育系 渡部 厚一准教授より、第72回 日本体力医学会大会において、それぞれの研究結果が発表されました。それぞれの研究発表を通じて、RIZAP で実施している短期間（2か月間）の低糖質食事法とレジスタンス運動による代謝物とホルモン濃度の変動は正常値範囲内であり、生活習慣病などのリスクに関わる数値が改善するという事実が明らかとなりました。



【東京大学理学系研究科生物科学専攻 黒田研究室 口演発表】

テーマ：低糖質食事法およびレジスタンス運動が身体組成と血中代謝物・ホルモン濃度に与える影響

日程：9月18日（月・祝）

概要：東京大学理学系研究科生物科学専攻 黒田研究室と RIZAP が共同でおこなった本研究は、低糖質食事法とレジスタンス運動の併用が、身体組成および、体内で起きている現象を調べる際に利用される血中代謝物・ホルモン濃度に与える影響を明らかにすることを狙いとし実施いたしました。5名の被験者（男性3名、女性2名）に対し RIZAP のプログラムを実施したところ、体力あたりの筋重量を増加させつつ体脂肪率が減少しました。また、100種の血中代謝物とホルモン濃度はすべて正常値範囲内であり、大きな変化を示すものはありませんでした。

引き続き、被験者を増やし、身体組成変動に関連する代謝物・ホルモン探索を実施しております。結果につきましては、随時、学会や論文等で発表して参ります。

なお、今回の発表には50名以上の聴講者の方々へご参加頂き、多くのご意見やご質問を頂きました。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

【筑波大学体育系 渡部 厚一准教授 ポスター発表】

テーマ：低糖質食事法とレジスタンストレーニングによる体組成と血液データに関する研究

日程：9月16日（土）～18日（月）

概要：筑波大学体育系 渡部 厚一准教授とRIZAPが共同でおこなった本研究では、RIZAPで実施するレジスタンストレーニングと低糖質高蛋白食事法のプログラムが、体組成及び血液生化学項目に及ぼす影響について検討いたしました。男女259名（男性129名、女性130名）を対象とし、レジスタンストレーニングと低糖質高蛋白食事法を8週間実施した結果、筋力を落とさず効果的な減量に成功。糖代謝や肝機能、脂質代謝など血液生化学項目の数値は、改善の効果が期待できることが分かりました。

なお、これらの項目は、プログラムの実施により異常値から正常値となりました。

■異常値から正常値へ改善された項目の一例

- ・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：5.9±0.9% → 5.5±0.4% ※糖尿病の診断基準に使われる数値
- ・TG（中性脂肪）：244.8±153.9mg/dL → 118.6±72.3mg/dL ※脂肪の主成分、肥満の指標
- ・GOT（アミノ基転移酵素）：77.4±92.9U/L → 38.4±22.2U/L ※肝臓障害の程度を示す指標

【第38回 日本肥満学会 ランチョンセミナーへの参加が決定】

RIZAPはこの度、日本肥満学会で開催されるランチョンセミナーへの参加が決定いたしました。当ランチョンセミナーは、過去にも多くの医療機関・大学の研究室・医薬品企業などが講演をおこなっています。今回は医療従事者約150名へ向け、朝日生命成人病研究所 研究部長 榎山暁史先生より、「安全かつ効果的に結果にコミットできる減量方法の確立を目指して」というテーマでRIZAPのゲスト（お客様）約9万人のデータとRIZAPメソッドについて、医学的な視点から解説いただきます。

開催日時：10月8日（日）11:30～12:20

一般社団法人 日本肥満学会 HP：<http://www.jasso.or.jp/>

RIZAPは、2020年度までに、1,000万人以上の方にRIZAPメソッドを体験・実践していただく「RIZAP 1,000万人健康宣言」を目標とし、東京大学医学部(東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター)、筑波大学だけでなく、140を超える医療機関や企業と連携しています。また、RIZAPのサービスは1,000名を超える医師のゲスト（お客様）を含め、累計8.9万人を超える方々へ提供している実績がございます。これらで得た経験やデータを元に、今後も、健康で輝く人生をサポートすることを通じて日本の健康課題への貢献を目指してまいります。

※1 東京大学理学系研究科生物科学専攻 黒田研究室

本研究室との共同研究においては、低糖質食事法およびレジスタンス運動による体内の変化をより詳細に把握するため、一般的な血液検査は14項目のところ、今回の研究では100項目（血中代謝物・ホルモン濃度）の血中分子の変動を解析しました。

■一般的な血液検査（14項目）：総タンパク、アルブミン、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、尿酸、尿素窒素、クレアチニン、空腹時血糖、HbA1c

■今回の研究項目（100項目）：タウリン、アスパラギン酸、Hyプロリン、トレオニン、セリン、アスパラギン、グルタミン酸、グルタミン、プロリン、グリシン、アラニン、シトルリン、α-アミノ酪酸、バリン、シスチン、メチオニン、イソロイシン、ロイシン、チロシン、β-アラニン、フェニルアラニン、β-アミノ酪酸、M-イタノールアミン、オルニチン、1-メチルヒスチジン、ヒスチジン、リジン、3-メチルヒスチジン、トリプトファン、アルギニン、フィッシャー比、総ケトン体、アセト酢酸、3-ヒドロキシ酪酸、遊離脂肪酸、アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミン、ナトリウム、カリウム、クロール、カルシウム、無機リン、マグネシウム、血清鉄、総鉄結合能、不飽和鉄結合能、亜鉛、血清銅、遊離T4、テストステロン、遊離T3、LH、FSH、ACTH、膵臓カゴニン、コルチゾール、GH、インスリン、白血球数、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血小板数、MCV、MCH、MCHC、HbA1c/NGSP、総コレステロール、TG（中性脂肪）、リン脂質、遊離コレステロール、総脂質、コレステロールE比、HDLコレステロール、LDLコレステロール、総蛋白、クレアチニン、尿素窒素、尿酸、ALB:改良BCP法、血中アンモニア、乳酸、ビルビン酸、グルコース、総胆汁酸、フェリチン、Cペプチド、高感度CRP、SM-C JGF-1、総ビリルビン、AST(GOT)、ALT(GPT)、ALP、LD(LDH)、γ-GTP、コリンエステラーゼ、CK、ビタミンB12、葉酸

※2 筑波大学体育系 渡部 厚一准教授

※3 レジスタンス運動とは…筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返しおこなう運動方法。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

会社概要

RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、120店舗を運営。新規獲得会員数は累計8.9万人を超えています。(2017年8月末時点)

所在地 : 〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日 : 2010年5月7日

資本金 : 8億8500万円(2016年9月30日現在)

代表者 : 代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容 : 健康に関する研究、ボディメイク事業等

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当 : 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com