

## お役立ち健康情報 2.

### 乳酸は疲労物質ではない

乳酸といえば、疲労物質と連想してしまう固定概念があり、運動した後に体内にたまり疲れるといわれてきた。しかし、これは大きな誤解で、“乳酸は疲労物質ではない”ということが明らかになってきた。

「血中乳酸濃度は、疲労原因を示すものではなく、高ければ高いほど、筋力運動がしっかり行われている結果を示している」ということなのだ。

そこで、この乳酸の基礎的な理解と応用を普及させるべく、第1回乳酸研究会が2月19日、東京大学教養学部学際交流ホール（東大・駒場キャンパス）で開催され、興味を持つ食品および原料メーカー関係者や学識経験者、学生など多くの人が、乳酸の本来の役割について耳を傾けた。

---

\* 出典：『FOOD STYLE 21』 Vol.9 No.4/ 2005 「乳酸は疲労物質ではない」より引用

---

乳酸研究会のコーディネーターである八田秀雄助教授（東京大学大学院総合文化研究科身体運動科学）は、「血中乳酸濃度の意味するもの」と題して体内の乳酸メカニズムについて講演した。

そして、「乳酸は疲労物質としてみられがちだが、日常生活の疲労で乳酸が多くできることはない。また、激しい運動を行った後、血中の乳酸濃度が高いままでも2分程度休めば、走ることができる点を考えれば、疲労の直接的な原因とは考えにくい。

体内の乳酸は、通常は乳酸塩（Lactate）の形で存在しており、エネルギー源となる。糖分解の過程で一時的にできて糖代謝を調節しているのであり、老廃物ではない」とし、大胆な仮説とことわりながら「乳酸産生による筋力が運動時の疲労の原因カルシウムリン酸が関連し、なども疲労の原因として考イコール乳酸」から離れた再検討されるべきと主張し



中心とする体内の酸性化だけではなく、リン酸の蓄積、とくにクレアチンリン酸濃度の低下えられる」と論じ、さらに「疲労視点で疲労の原因について

こうした観点から、乳酸は運動時の疲労の原因ではなくても、結果として乳酸が出ていることが多く、選手の調子を反映するので、血中乳酸濃度の測定は選手にとって大変有効である、とまとめた。（中略）

八田助教授は「乳酸から日常の疲労を考えるのは誤り。また、クエン酸摂取への効果をすべて否定しないが、運動時や運動後の乳酸を中心とするエネルギー代謝にクエン酸摂取の効果はない」と説明した。