

○鶴飼光子

（武蔵丘短大）

目的 清涼飲料、特に缶飲料は種類も多く自由に選択できるので、糖分の摂取過剰が懸念されるが、飲料の摂取は、運動に伴う体成分の消耗を補い、疲労からの回復を促すのに即効性が高く、有用である。また、運動は疲労感を伴うので、甘味の嗜好が高まると予想される。飲料の嗜好性については食品学的に詳細に報告¹⁾されているものの、運動時の嗜好性は検討されていない。そこで、健康な若年男女を対象とし、運動時に嗜好する飲料、運動後の味覚との関連について検討した。

方法 試料は缶入り清涼飲料各種（乳及び乳飲料、ココア飲料、ウーロン茶、お茶、紅茶、コーヒー飲料、炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンク）を用い、嗜好性、摂取頻度、糖の組成や含量と嗜好性との関連などについて調べた。缶飲料の種類の変化は著しいので、ここ数年間の嗜好調査結果の比較検討も行った。また、一定の運動を負荷し、甘味の感じ方を調べ、運動前後の味覚と飲料の嗜好性との関連も検討した。

結果 缶飲料の嗜好性は非常に高かったが、嗜好性と摂取頻度とは必ずしも関連はなかった。運動後はスポーツドリンク、ウーロン茶、お茶の嗜好性が高くなった。特に最近はお茶の嗜好性、摂取頻度が高い傾向にある。運動負荷時は濃い濃度のシュークロース溶液に嗜好が移動したが、缶飲料の糖含量よりも低い濃度であり、運動後は、甘味を欲するが、濃度の低いものの嗜好性が高く、缶飲料でみられた嗜好傾向と関連しているようである。また、嗜好性と糖組成との関連は明確でなかった。

文献¹⁾：川染節江、日本家政学会研究発表要旨集 p201 (1995)