

▶ 研究の方法

- 研究期間は2か月間です。毎日、被験食（研究のために参加者の皆さんにお摂りいただく食品）の摂取と軽い運動を実施していただきます。
- 被験食は、コラーゲンペプチドが含まれるもの（介入群）と含まれないもの（対照群）の2種類あり、どちらになるかはこちらで決めさせていただきます。参加者の方は、どちらかわからない状態でご参加いただくものです。外観や味を治験食品とまったく同じにしたプラセボをつくり、比較試験を行います。
- 測定会では、尿検査、インボディ測定、筋肉の硬度や強さの測定、肌測定、肺活量検査などを行います。アンケートは、食生活と足腰などの痛みの調査です。
- 研究期間中は、食事や運動に関する制限はありませんが、サプリメントを服用されている場合には中止していただきます。コラーゲンを摂取している方は、研究開始の1か月前から摂取を中止すれば参加していただけます。

▶ プログラムの流れ

	実施内容	1グループ	2グループ	3グループ
事前説明会 9月21日(土)	研究内容を理解していただき、安全に行うための説明会を実施します。			
初回測定会 10月5日(土)	肌測定や筋肉硬度などの身体測定を行います。 1か月分の被験食を受け取り、自宅で摂取と運動をスタート。	①受付 10時～	②受付 13時～	③受付 15時～
測定会(1か月後) 11月4日(祝・月)	身体測定と、1か月後アンケートの実施。 1か月分の被験食を受け取り、摂取と運動を継続。			
測定会(2か月後) 12月8日(日)	身体測定と、2か月後アンケートの実施。 研究終了			

※ 各グループ15名程度。測定会の所要時間は1時間程度です。

※ 研究の結果報告会は、令和7年春頃の実施を予定しています。

研究に参加された方へ、終了時にコラーゲンペプチドのサプリメントをお渡しします。
また、身体測定やアンケートの結果を個別でお返ししますので、ご自身の食生活や運動習慣の向上にお役立ていただけます。肌測定もしますので、女性にもおススメです。

▶ お問い合わせ先 : 城西大学薬学部医療栄養学科食品機能学

真野博教授 (電話 049-271-7246)

ときがわ町保健センター (電話 0493-65-1010)



コラーゲンペプチドの摂取が運動機能に与える効果に関する研究

フレイル予防プロジェクト



ときがわ モーション 「TOKIGAWA MOTION」に参加しませんか

町では、城西大学薬学部医療栄養学科と、2019年に相互連携協定を締結以来、健康寿命の延伸にむけ様々な健康づくり事業を行っています。

今年度、城西大学が行う、「コラーゲンペプチド（たんぱく質の一種）の摂取が運動機能（筋肉の質や量）の維持や増進に効果があるか明らかにする研究」に協力いただける参加者を募集します。

一般的に筋肉（筋力）は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を認めるようになるため、中高年のフレイル予防や健康の維持増進により、医療費・介護費の削減が期待できます。

▶ 対 象 : 町内在住または在勤の**35歳～70歳**で、下記に該当がなく、プログラムの全日程に参加できる方

【参加できない方（以下の条件のどれか一つでも当てはまる方）】

1. 妊娠中・授乳中の方
2. 貧血になりやすい方
3. 継続的に病気などの治療、服薬をうけている方
4. 循環器系疾患、腎疾患の既往のある方
5. 神経系疾患、糖尿病などの代謝異常がある方
6. その他、試験責任者医師が不適合と判断した方
7. 上記以外で、試験結果に影響を及ぼすような投薬を受けている方
8. 他の臨床試験に既に参加している方
9. 本試験を始める前に、1か月以内にコラーゲンを連続で摂取している方
10. ビーガンなど動物性たんぱく質摂取を控えている方
11. コラーゲン、ゼラチンのアレルギーのある方

▶ 定 員 : 50人（先着）

▶ 実施場所 : ときがわ町保健センター 2階研修室

▶ 料 金 : 無料

▶ 申 込 み : 全ての日程に参加可能なグループを選び、保健センターへお電話にてお申し込みください。

受付期間 8月5日(月)～8月30日(金)

※定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

