

表1 被験者背景

項目	女性
人数 (人)	5
年齢 (year)	45.0 ± 6.7
身長 (cm)	158.2 ± 7.8
体重 (kg)	68.7 ± 9.0

平均值 ± 標準偏差

表2 体構造の推移

測定項目	単位	摂取前	摂取4週後	
筋肉量	kg	41.9 ± 5.6	41.5 ± 5.7	<i>P</i> = 0.266
骨量	kg	2.32 ± 0.07	2.30 ± 0.07	<i>P</i> = 0.356
除脂肪量	kg	44.4 ± 5.9	44.0 ± 5.9	<i>P</i> = 0.304
体脂肪量	kg	24.1 ± 3.7	23.5 ± 4.3	<i>P</i> = 0.533
体重	kg	68.7 ± 9.0	67.8 ± 9.7	<i>P</i> = 0.302
体脂肪率	%	35.0 ± 2.8	34.7 ± 2.8	<i>P</i> = 0.791
腹部脂肪率	%	90.8 ± 2.1	89.8 ± 1.9	<i>P</i> = 0.048 *
BMI		27.3 ± 1.4	26.9 ± 1.6	<i>P</i> = 0.257
基礎代謝量	kcal	1251 ± 138	1243 ± 139	<i>P</i> = 0.405

平均値 ± 標準偏差 n=5

摂取前と摂取4週後を対応のある t 検定で統計解析を行った。*:*P* < 0.05 **:*P* < 0.01 ***:*P* < 0.001

表3 身体各部計測(非接触方式)の推移

測定項目	単位	摂取前	摂取4週後	
ウエスト	cm	96.0 ± 2.3	92.1 ± 2.5	$P = 0.049$ *
ヒップ	cm	101.8 ± 5.6	100.2 ± 5.9	$P = 0.588$
太もも	cm	49.8 ± 1.9	49.5 ± 2.5	$P = 0.830$

平均値 ± 標準偏差 n=5

摂取前と摂取4週後を対応のある t 検定で統計解析を行った。*: $P < 0.05$ **: $P < 0.01$ ***: $P < 0.001$

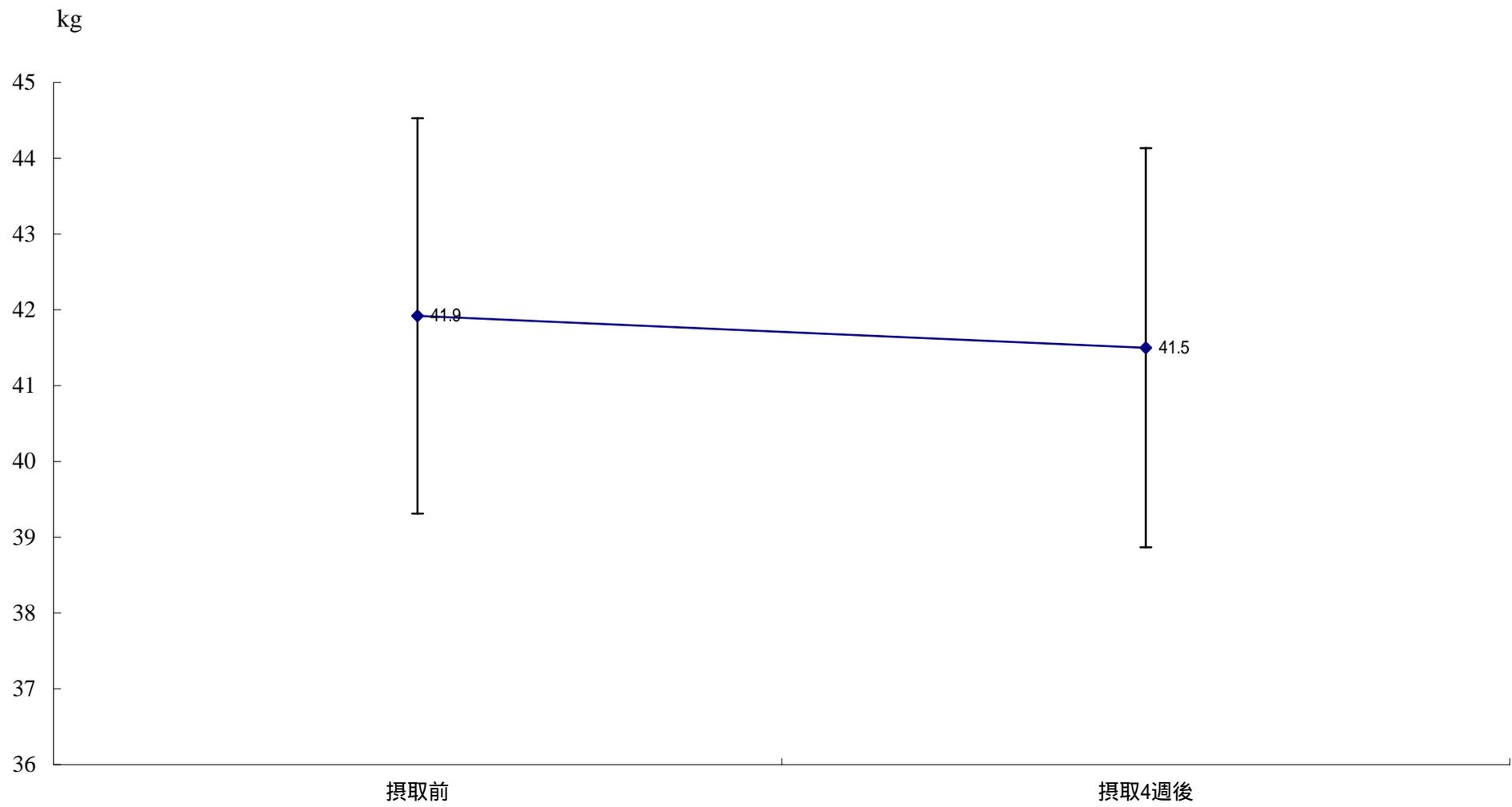
表4 摂取カロリーの推移

測定項目	単位	摂取前	摂取4週後
摂取カロリー	kcal	1712 ± 451	1548 ± 122

$P = 0.614$

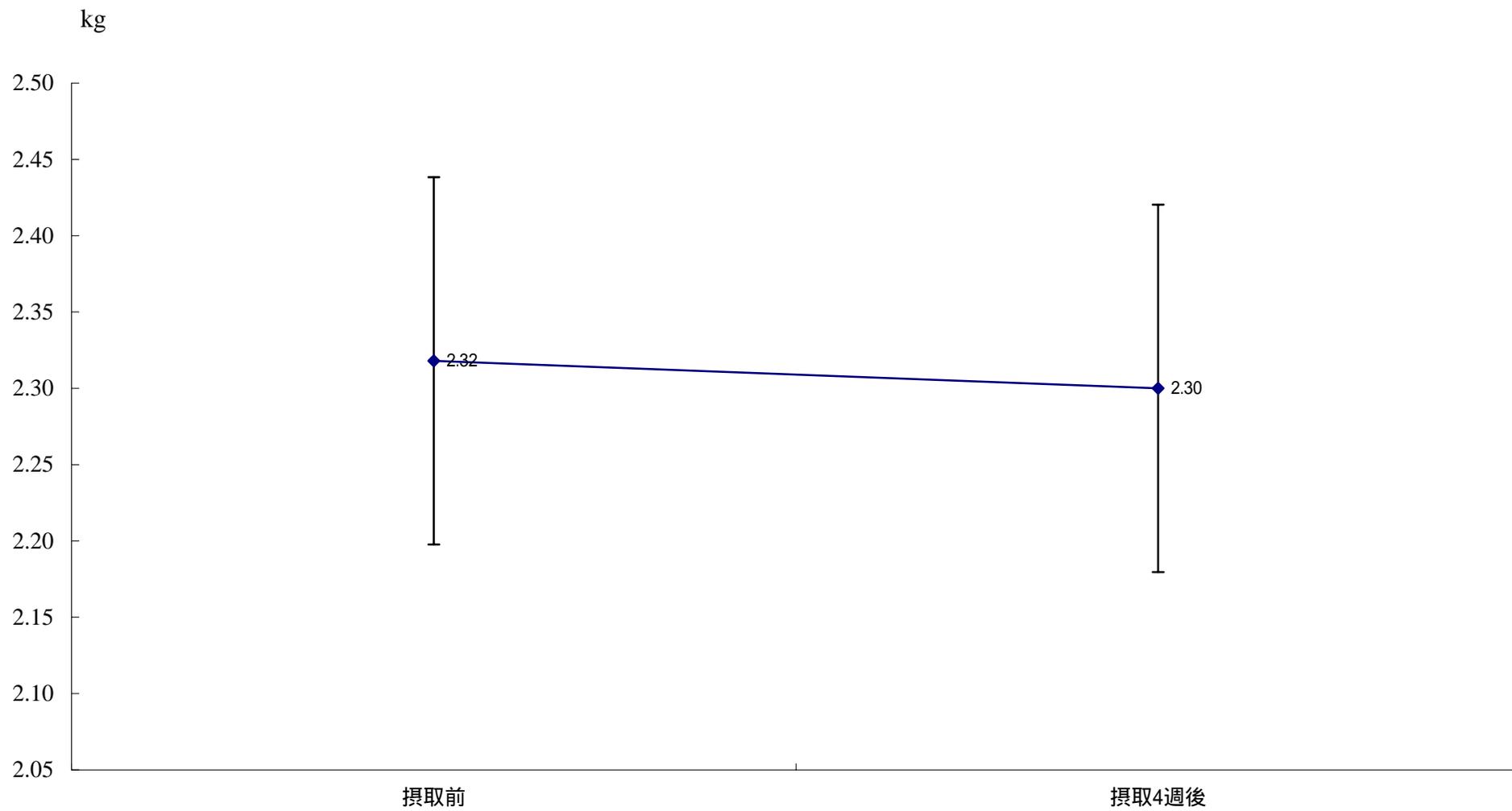
平均値 ± 標準偏差 n=5

摂取前と摂取4週後を対応のある t 検定で統計解析を行ったが、有意差はみられなかった。



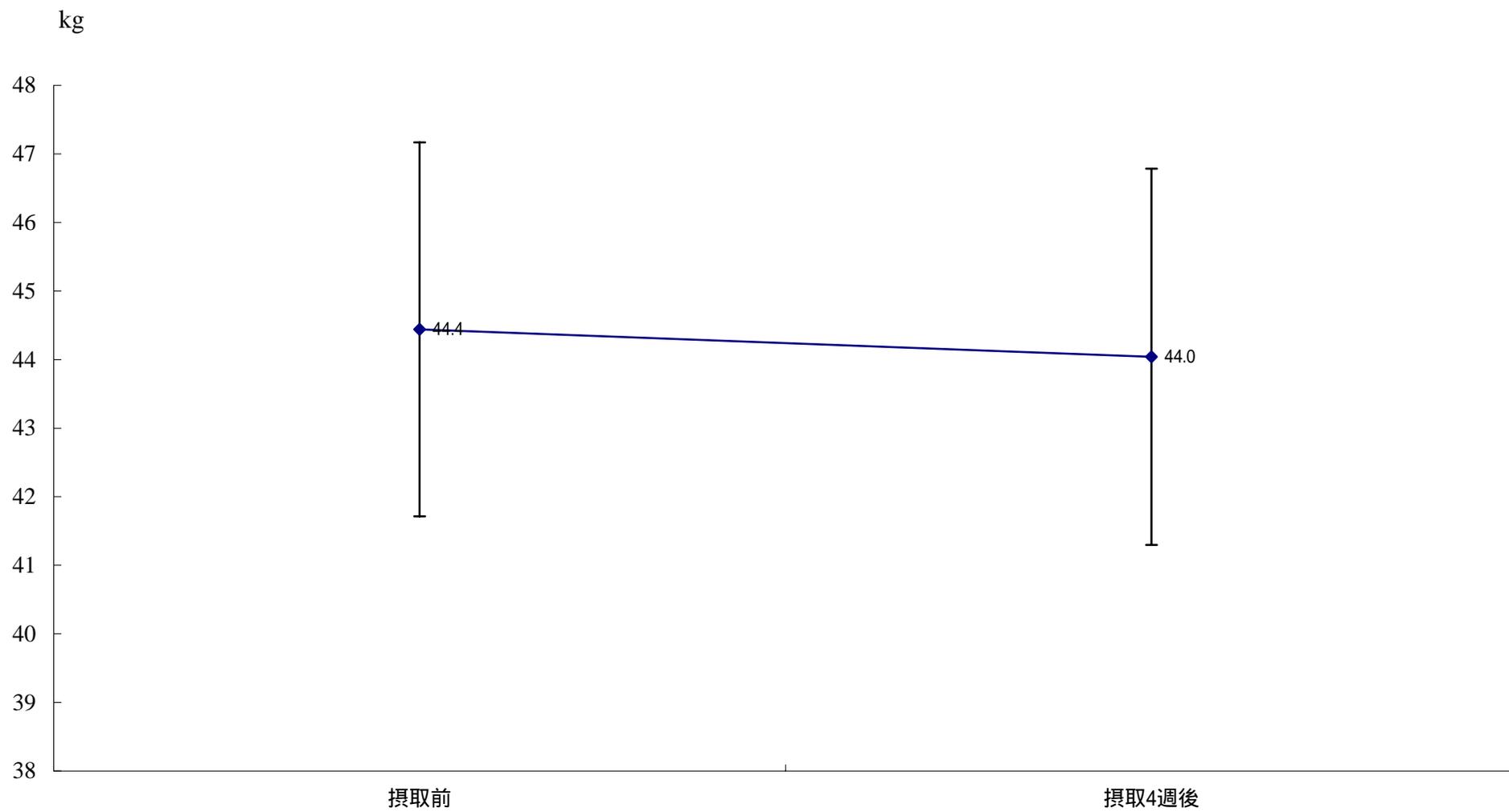
平均値 ± 標準誤差

図1 筋肉量の推移



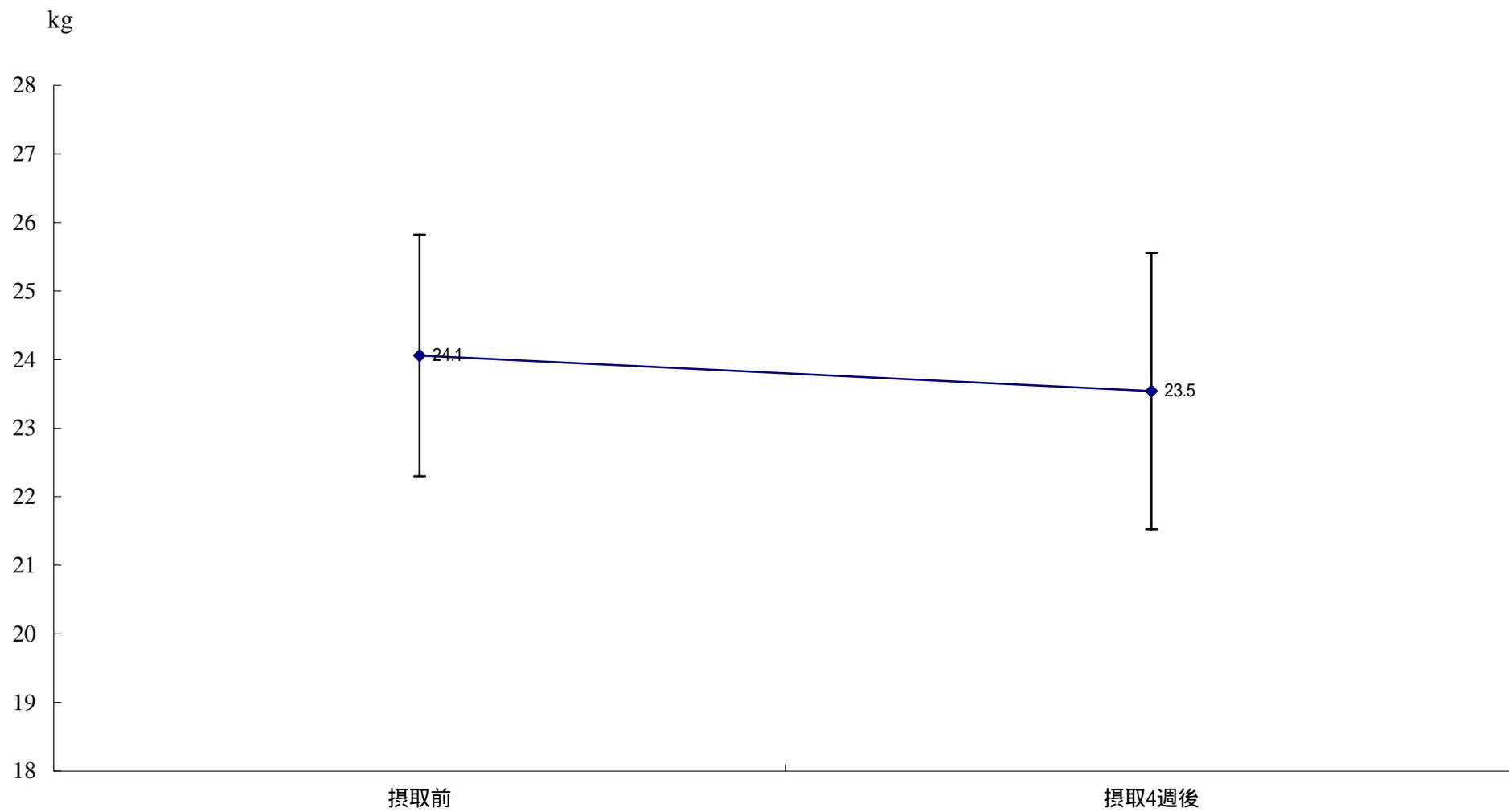
平均値 ± 標準誤差

図2 骨量の推移



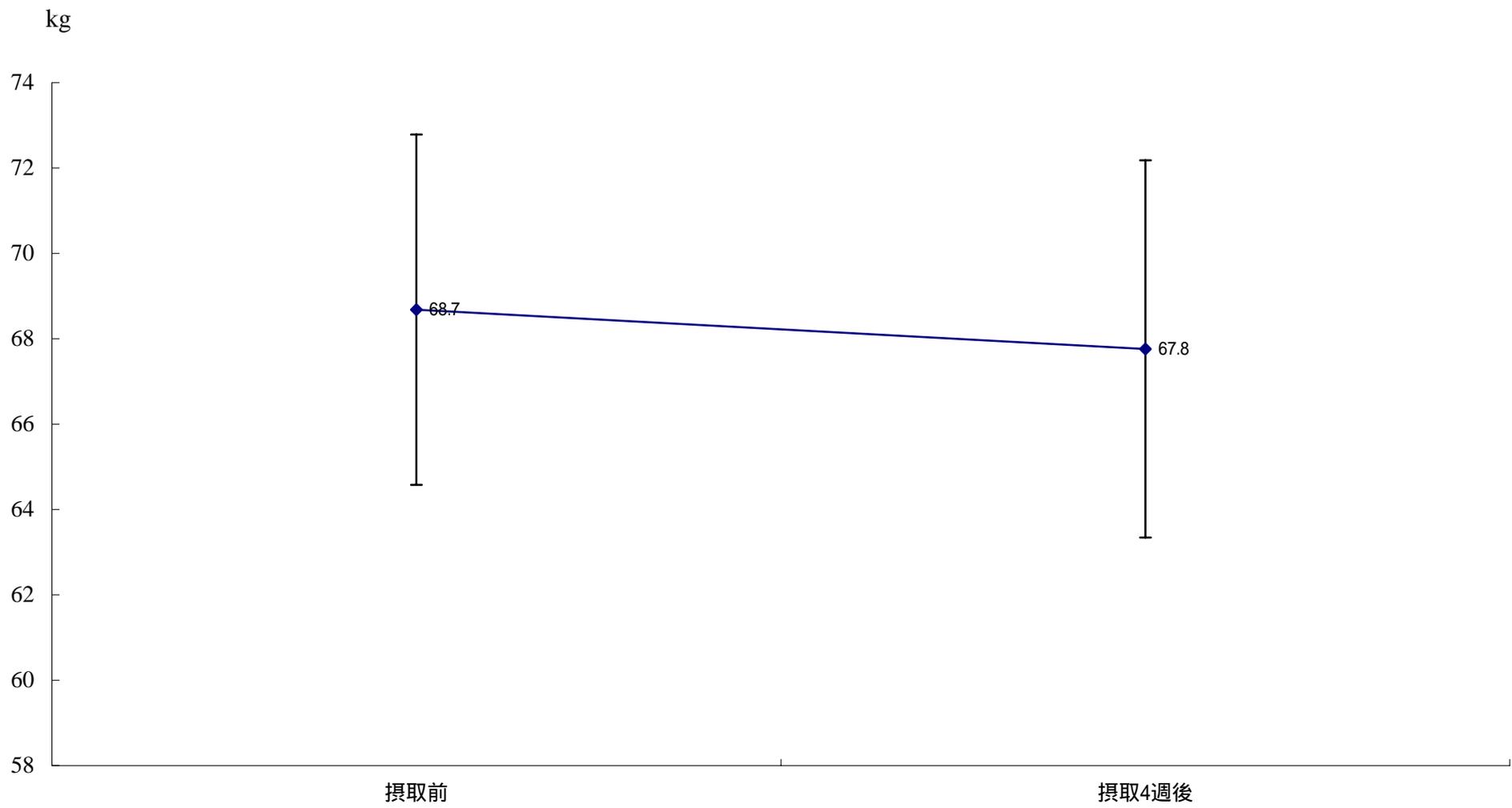
平均値 ± 標準誤差

図3 除脂肪量の推移



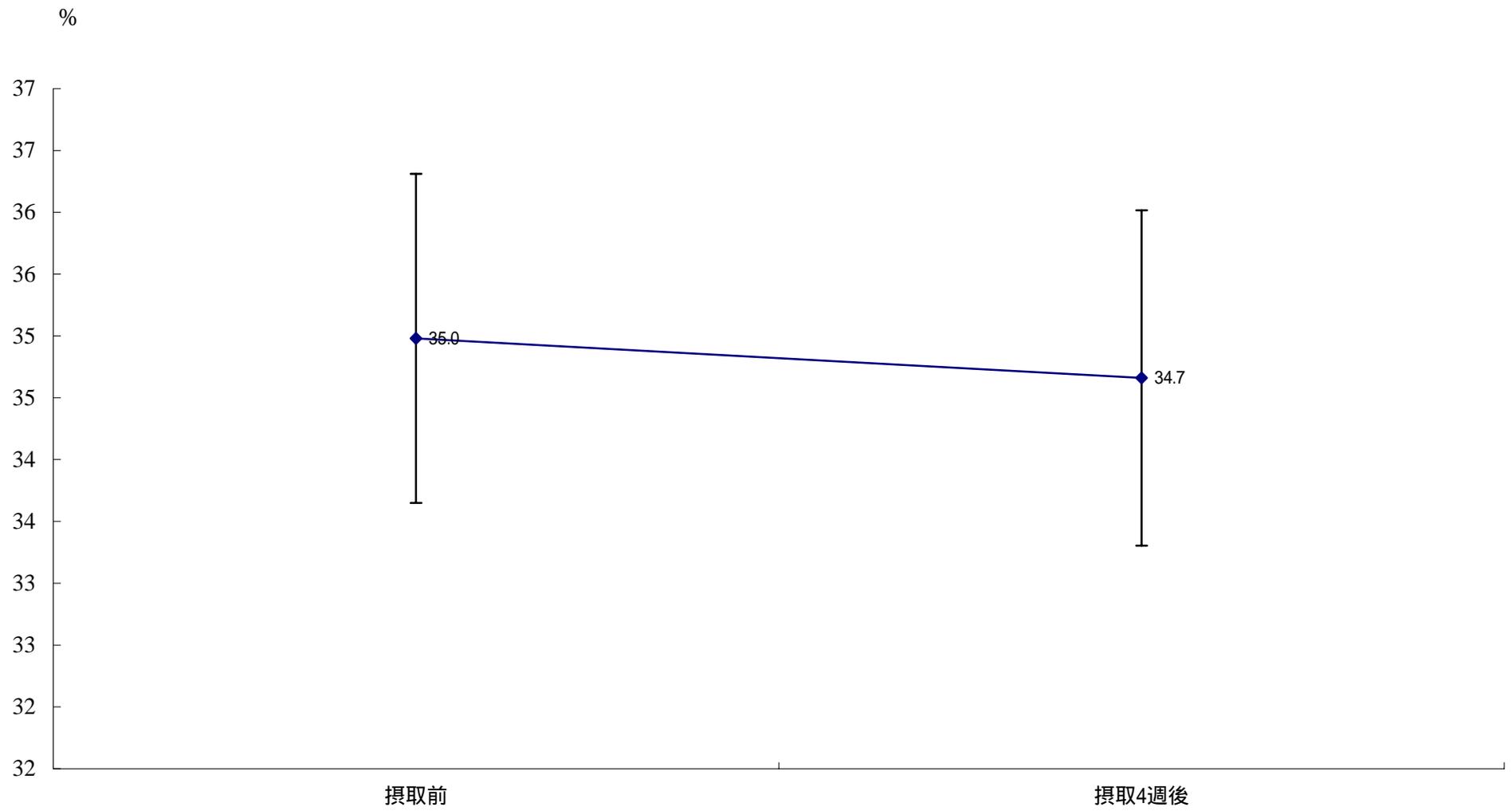
平均値 ± 標準誤差

図4 体脂肪量の推移



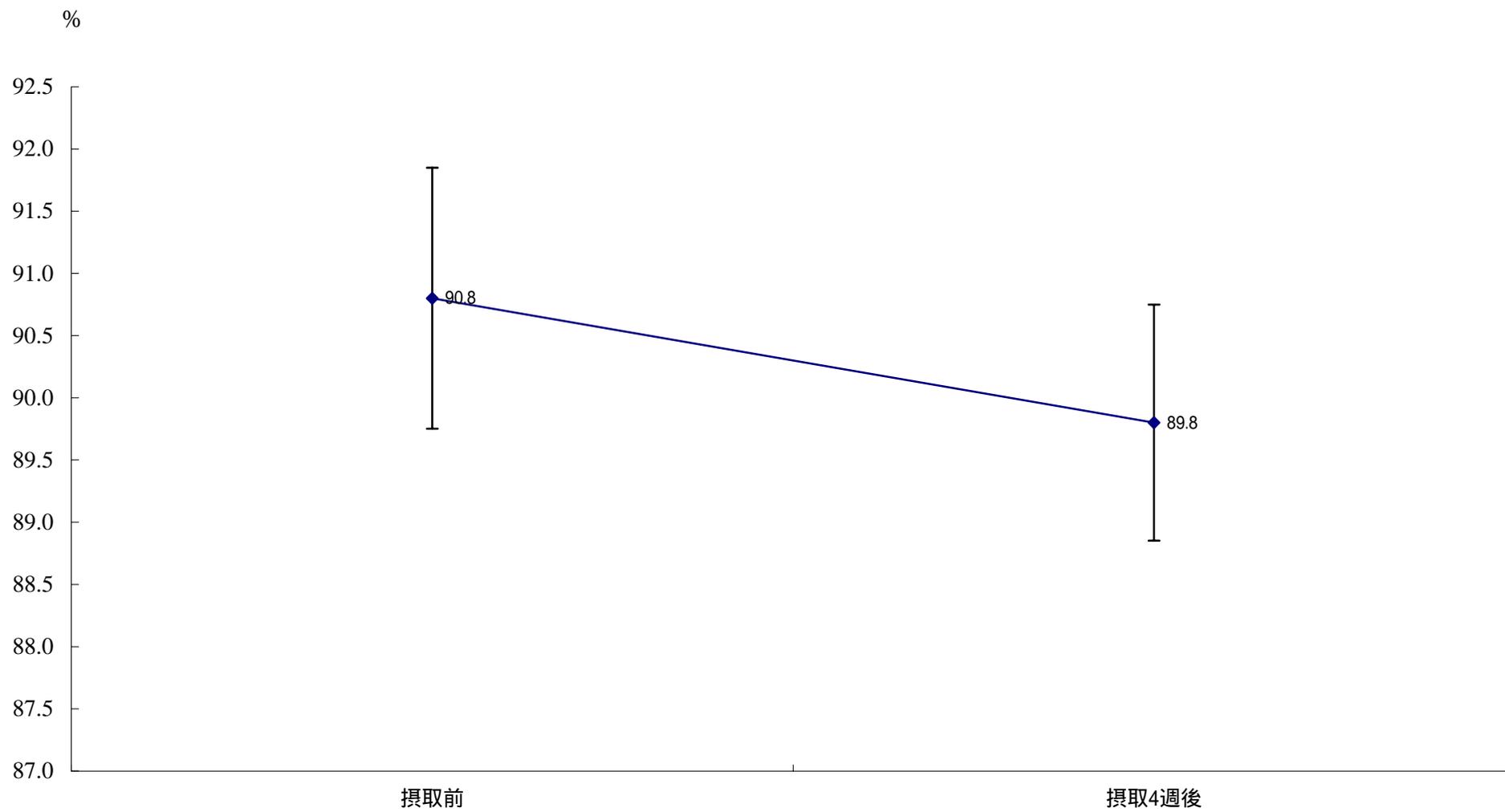
平均値 ± 標準誤差

図5 体重の推移



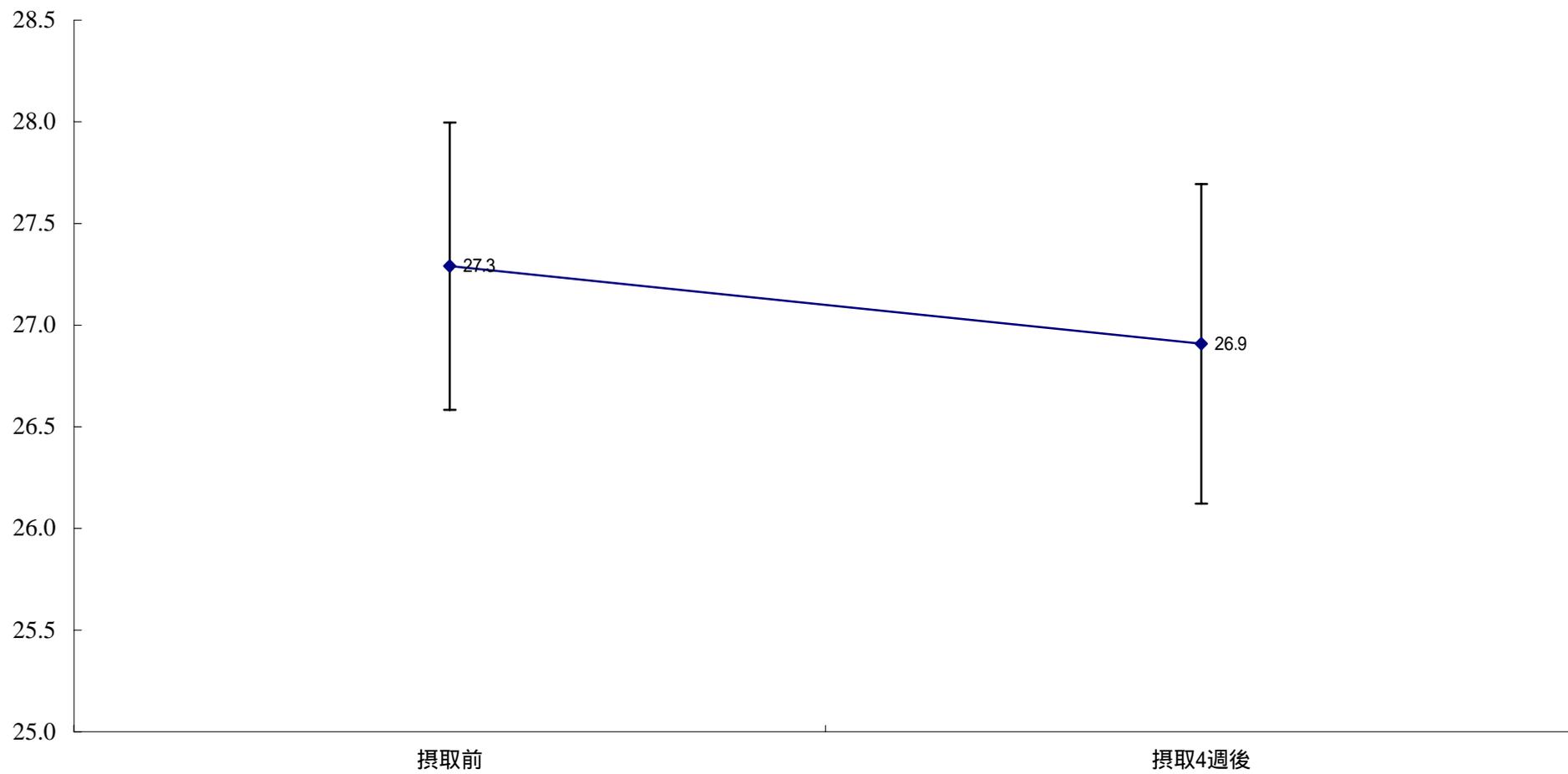
平均値 ± 標準誤差

図6 体脂肪率の推移



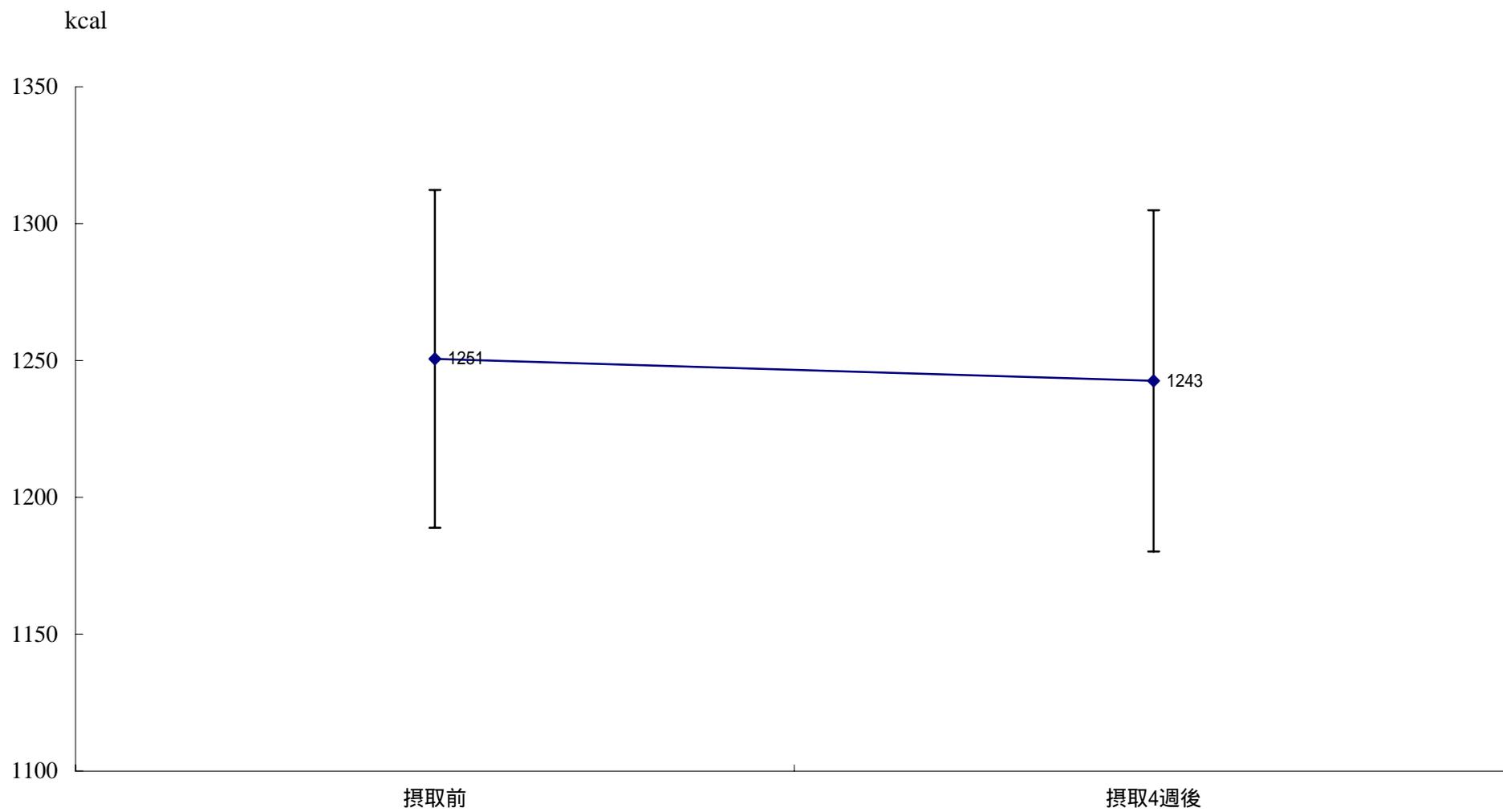
平均値 ± 標準誤差

図7 腹部脂肪率の推移



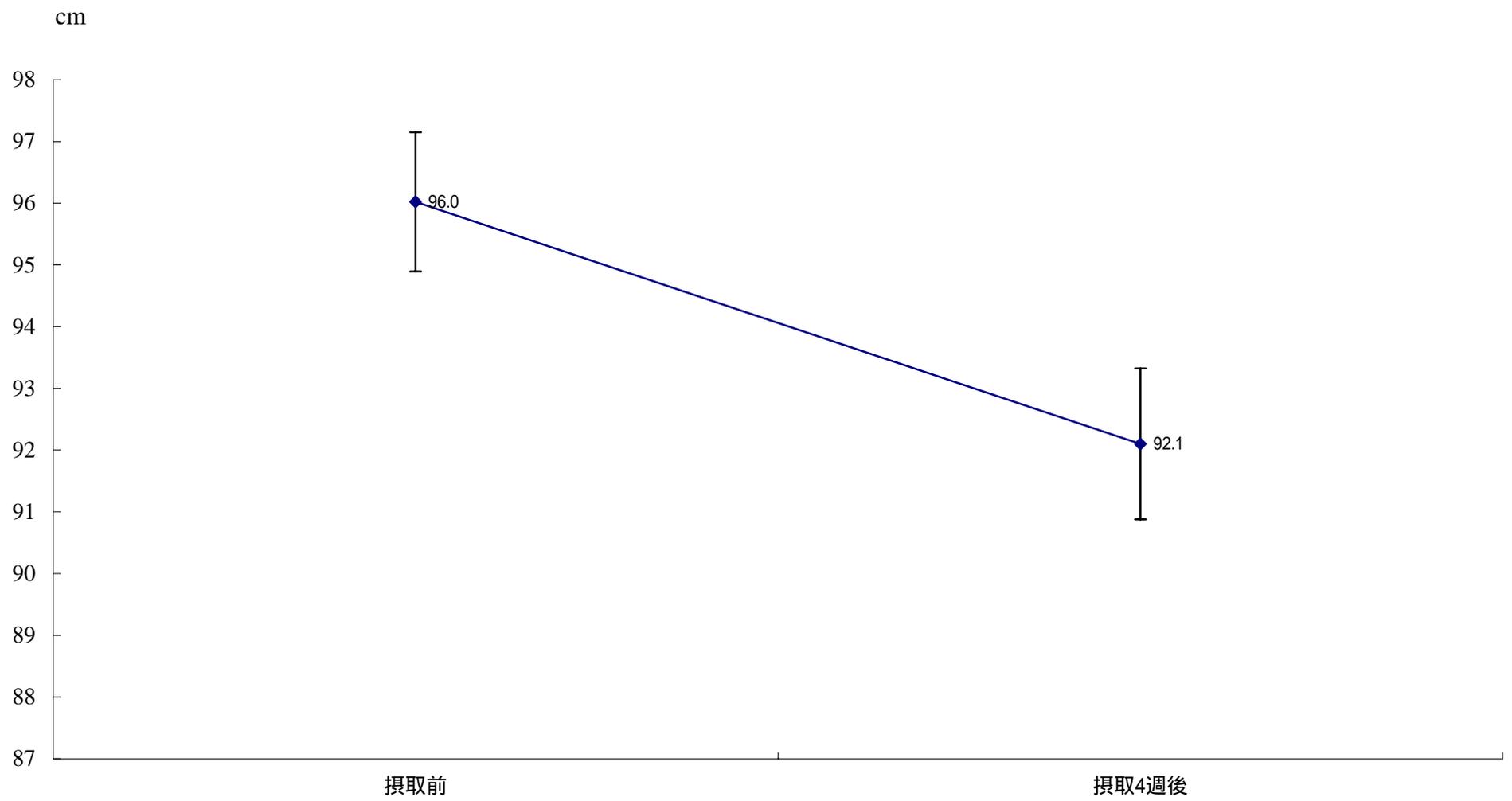
平均値 ± 標準誤差

図8 BMIの推移



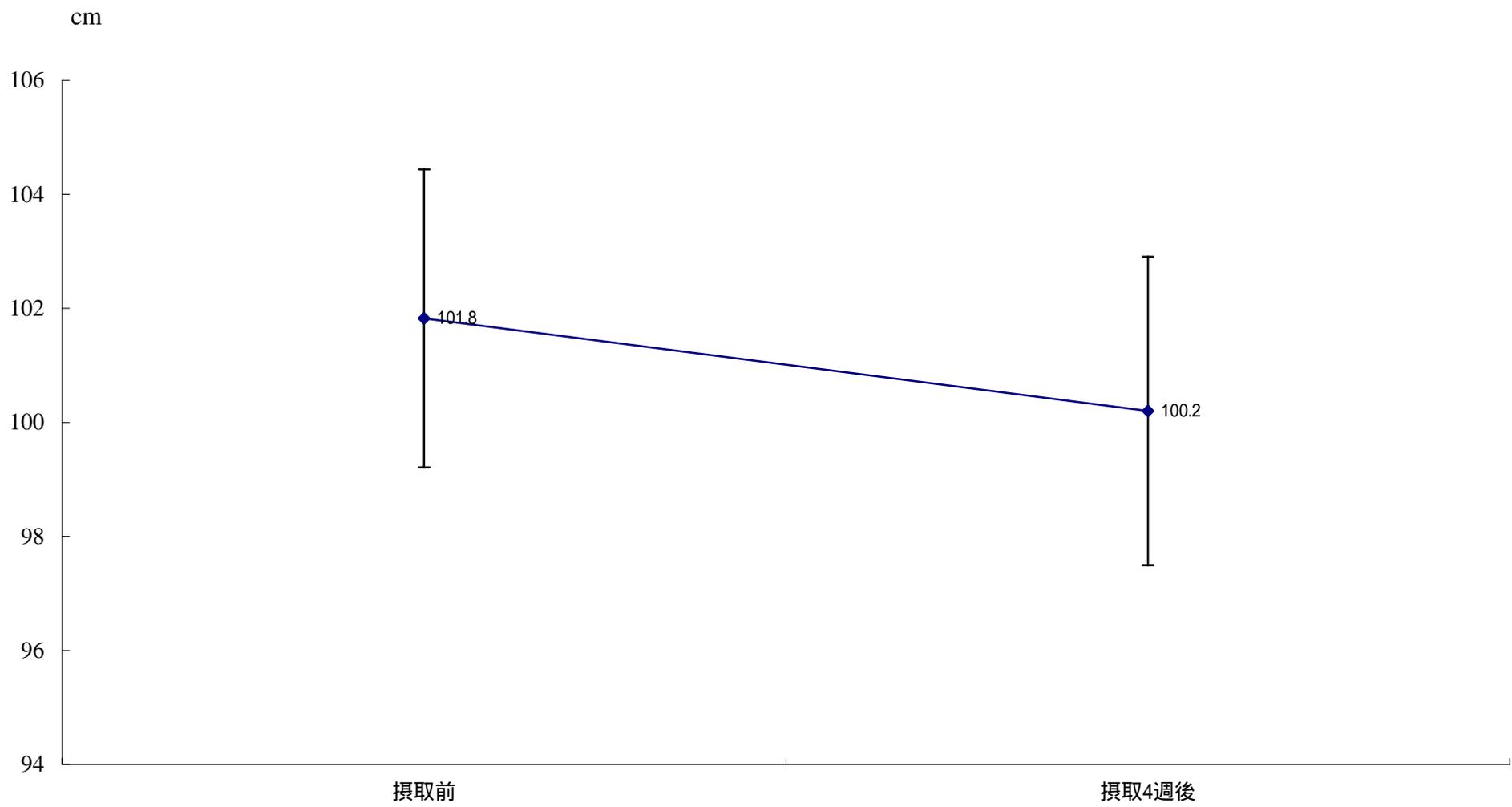
平均値 ± 標準誤差

図9 基礎代謝量の推移



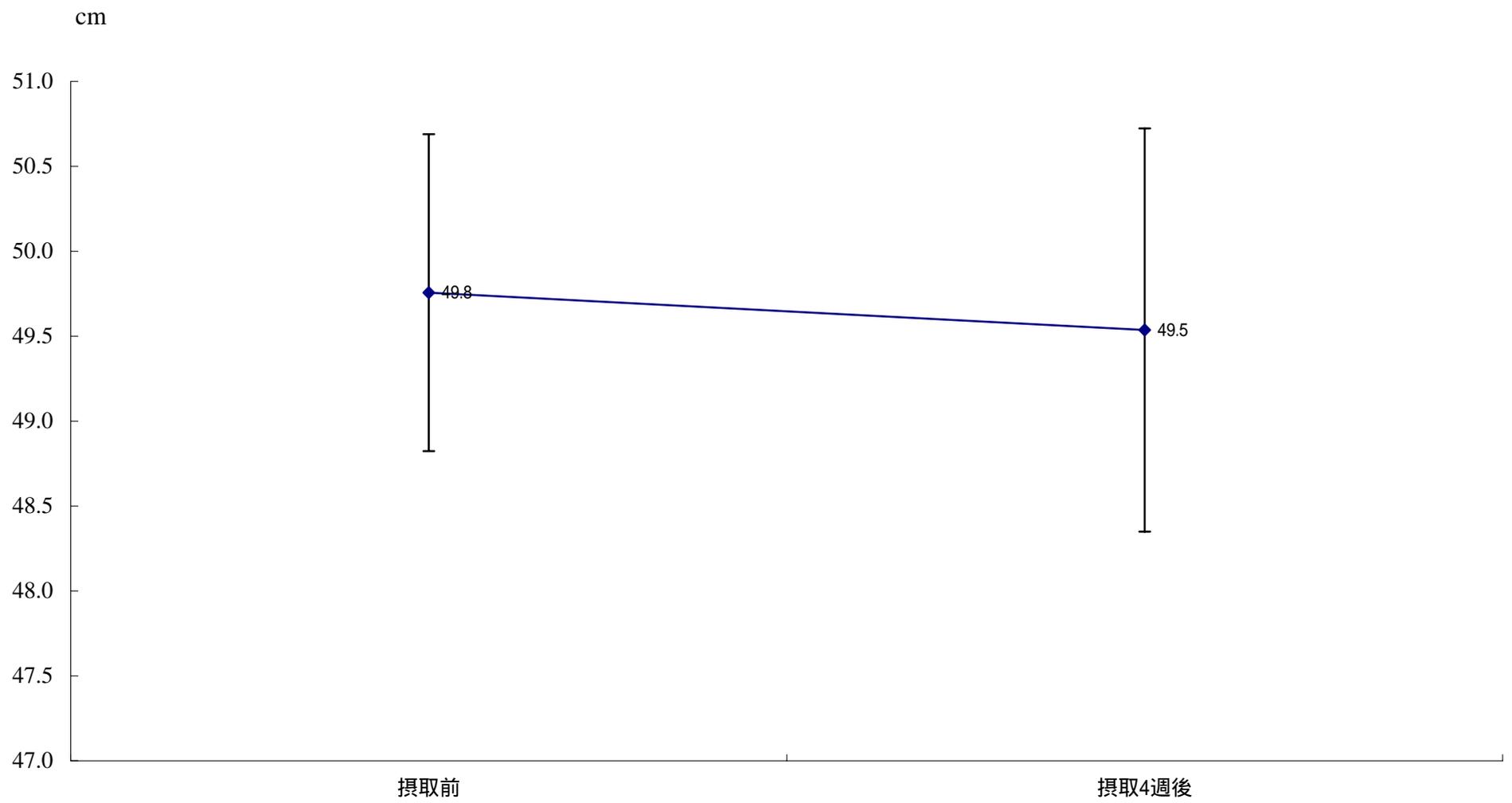
平均値 ± 標準誤差

図10 ウエストの推移



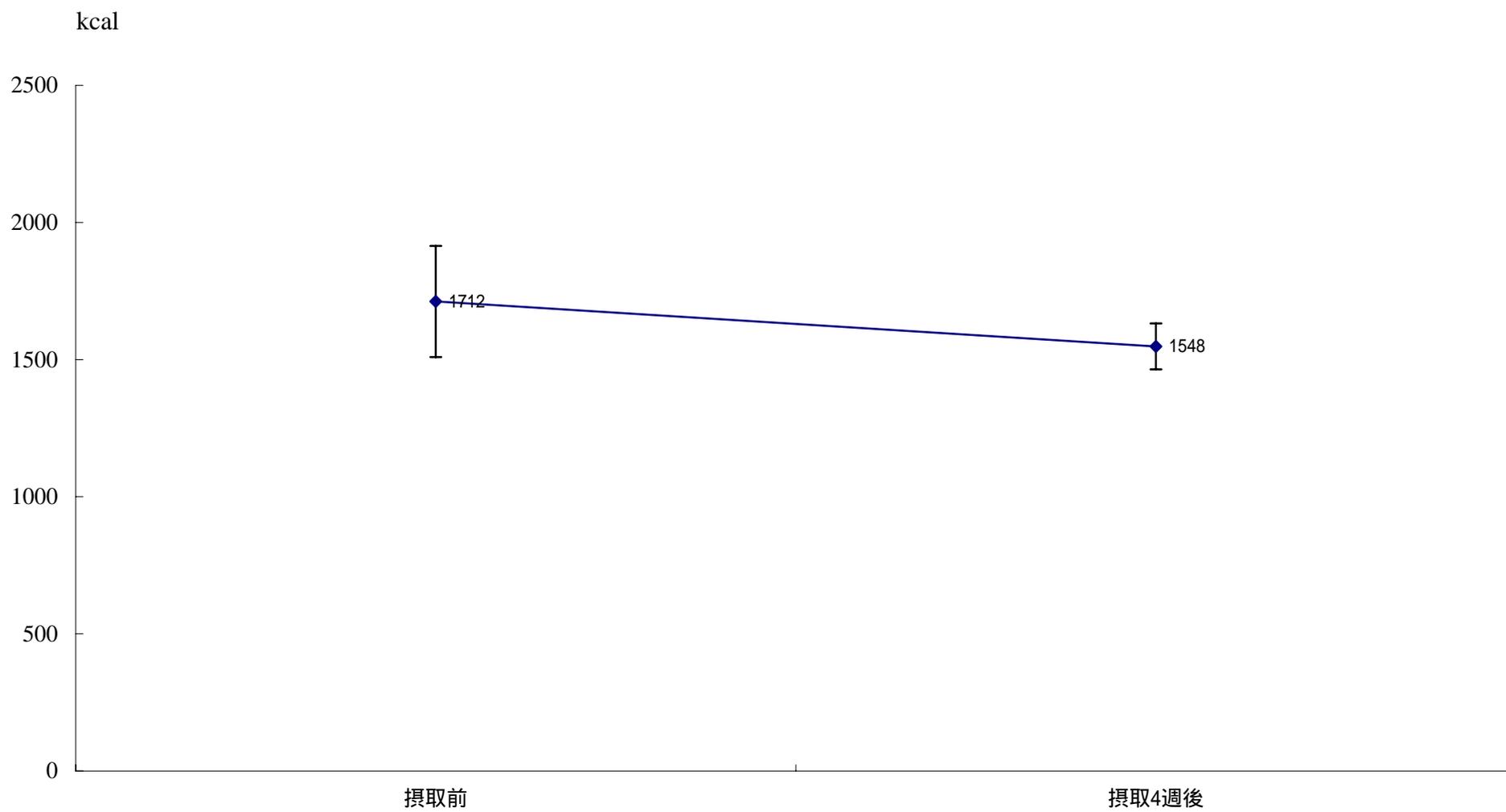
平均値 ± 標準誤差

図11 ヒップの推移



平均値 ± 標準誤差

図12 太ももの推移



平均値 ± 標準誤差

図13 摂取カロリーの推移

被験者番号	性別	年齢	筋肉量		骨量		除脂肪量		体脂肪量		体重		体脂肪率		腹部脂肪率		BMI		基礎代謝量	
			0w	4w	0w	4w	0w	4w	0w	4w										
1	女	55	37.4	37.1	2.30	2.29	39.7	39.4	19.6	20.5	59.2	59.9	33.0	34.2	91	91	26.3	26.6	1106	1101
2	女	40	38.1	38.4	2.33	2.35	40.4	40.8	22.2	20.5	62.6	61.3	35.5	33.5	89	88	26.1	25.5	1188	1196
3	女	41	38.9	37.8	2.37	2.32	41.3	40.2	27.4	25.7	68.7	65.9	39.9	39.1	95	93	29.3	28.2	1206	1183
4	女	49	45.3	44.3	2.67	2.62	48.0	47.0	22.9	21.2	70.9	68.1	32.3	31.1	90	88	26.7	25.6	1284	1264
5	女	40	50.9	50.9	2.92	2.92	53.8	53.8	29.2	30.8	83.0	84.6	35.2	36.4	90	90	29.1	29.6	1470	1470

被験者番号	性別	年齢	ウエスト		ヒップ		太もも	
			0w	4w	0w	4w	0w	4w
1	女	55	94.4	92.8	94.9	96.8	48.2	48.7
2	女	40	94.0	93.6	100.0	99.8	47.8	47.1
3	女	41	96.1	93.0	100.7	99.9	51.0	50.9
4	女	49	100.3	97.9	103.9	104.3	49.9	48.2
5	女	40	96.4	98.2	110.7	112.3	52.9	53.8

被験者番号	性別	年齢	摂取カロリー	
			0w	4w
1	女	55	1501	1394
2	女	40	2063	1833
3	女	41	2180	1561
4	女	49	1333	1629
5	女	40	1152	1377