

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	<i>P</i> = 0.049 *
ヒップ	cm	101.8 ± 5.6	100.2 ± 5.9	<i>P</i> = 0.588
太もも	cm	49.8 ± 1.9	49.5 ± 2.5	<i>P</i> = 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

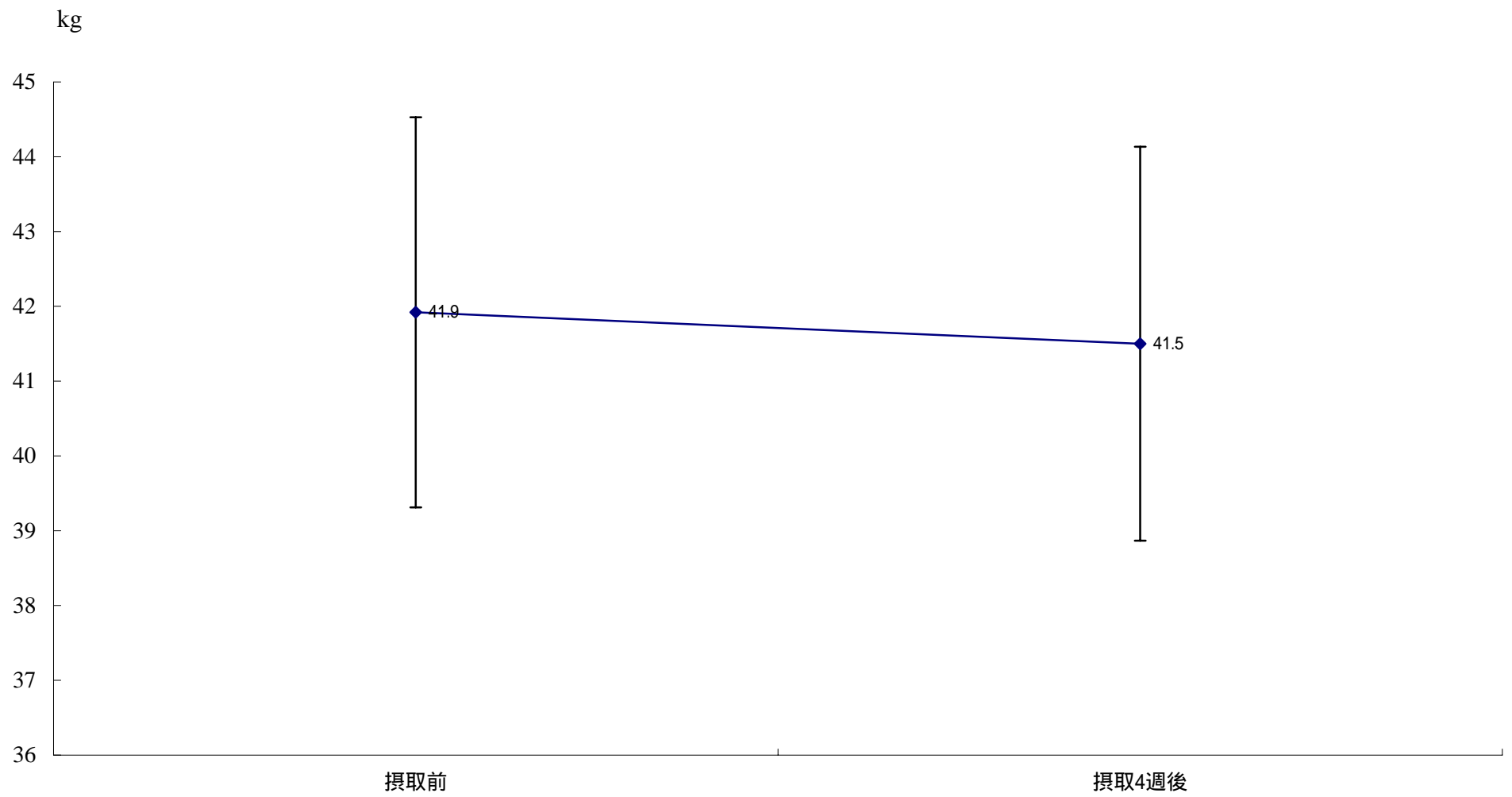
表4 摂取カロリーの推移

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

平均値 ± 標準偏差 n=5

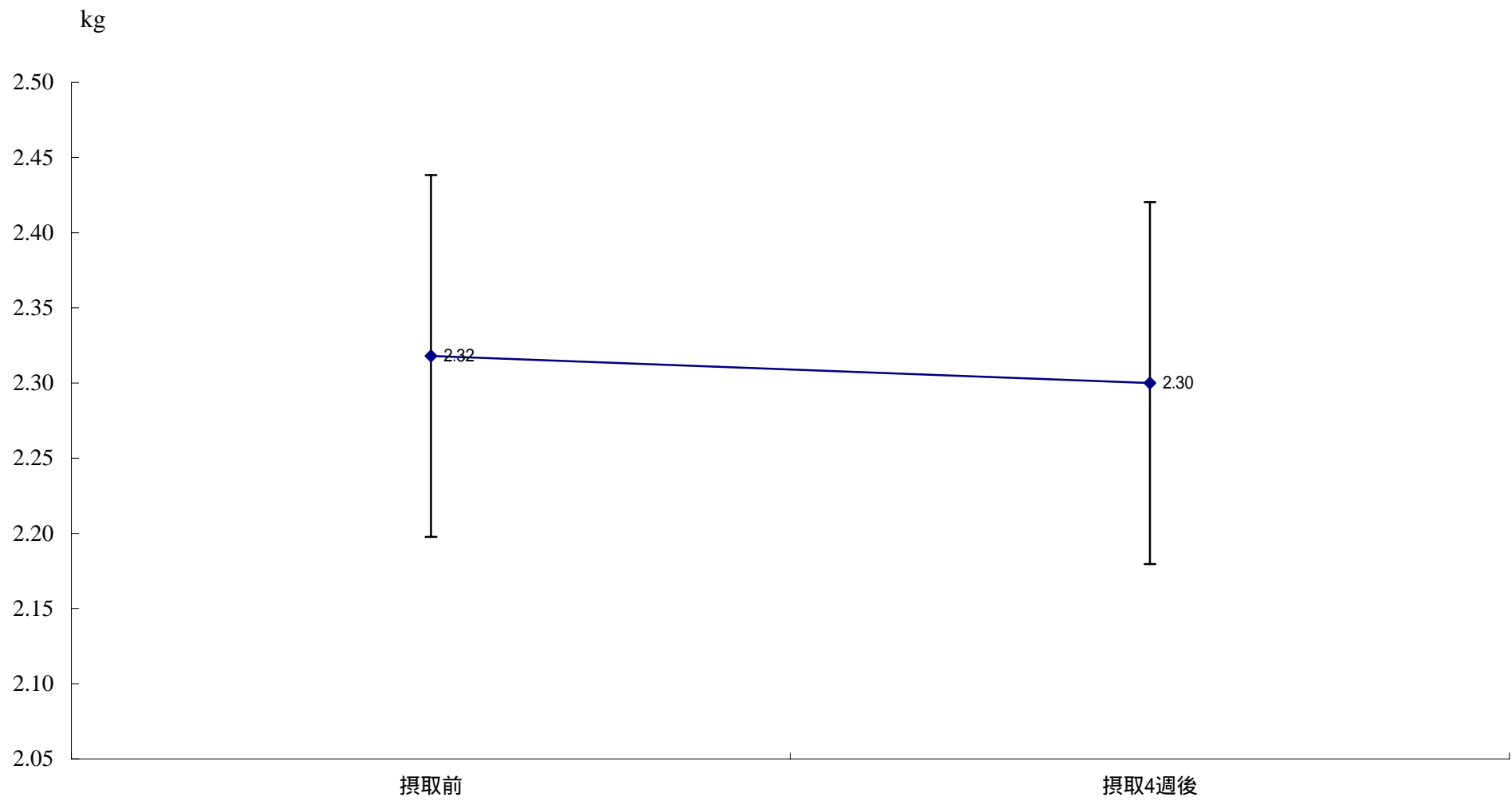
摂取前と摂取4週後を対応のある t 検定で統計解析を行ったが、有意差はみられなかった。

$P = 0.614$



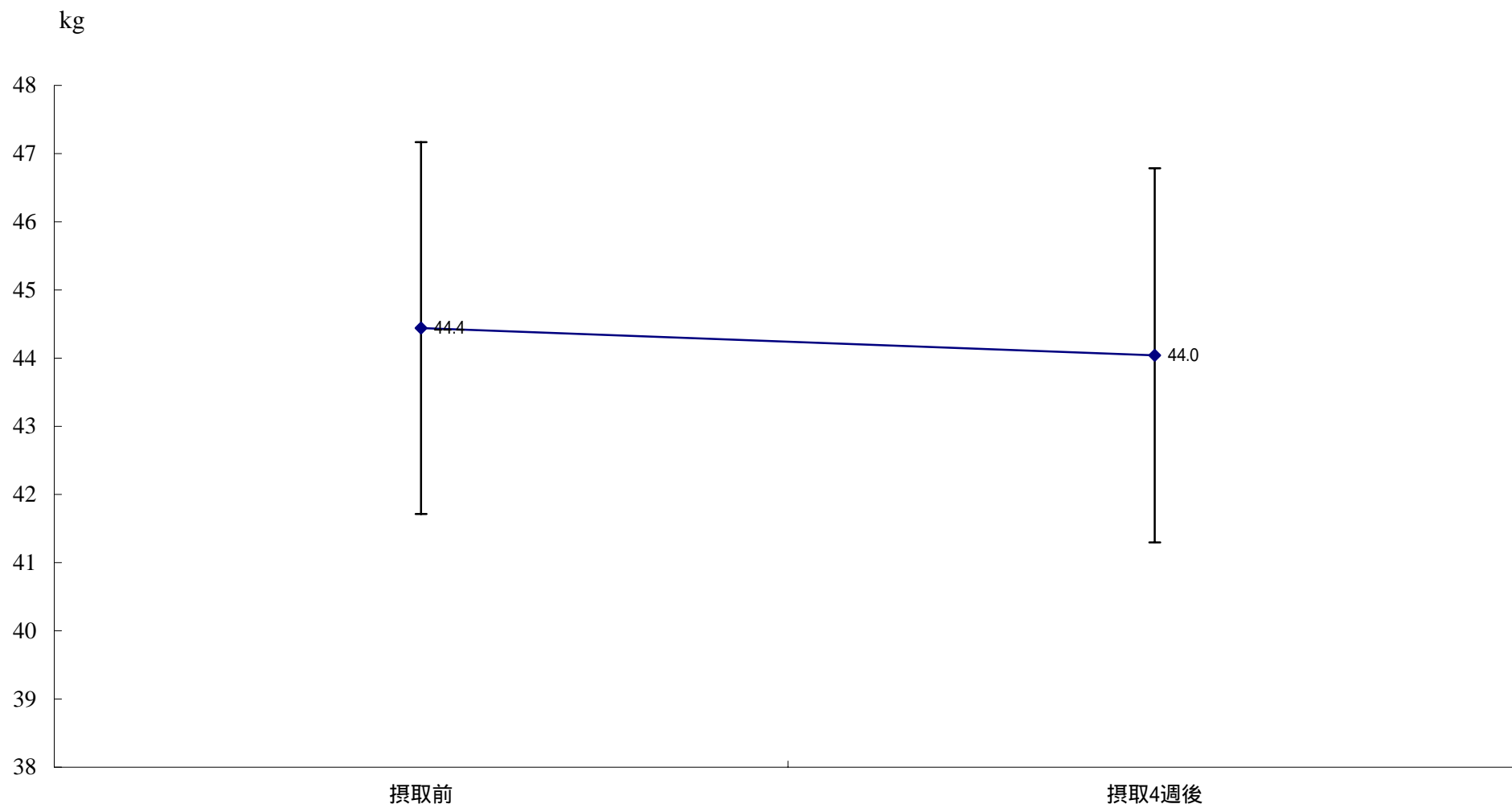
平均値 ± 標準誤差

図1 筋肉量の推移



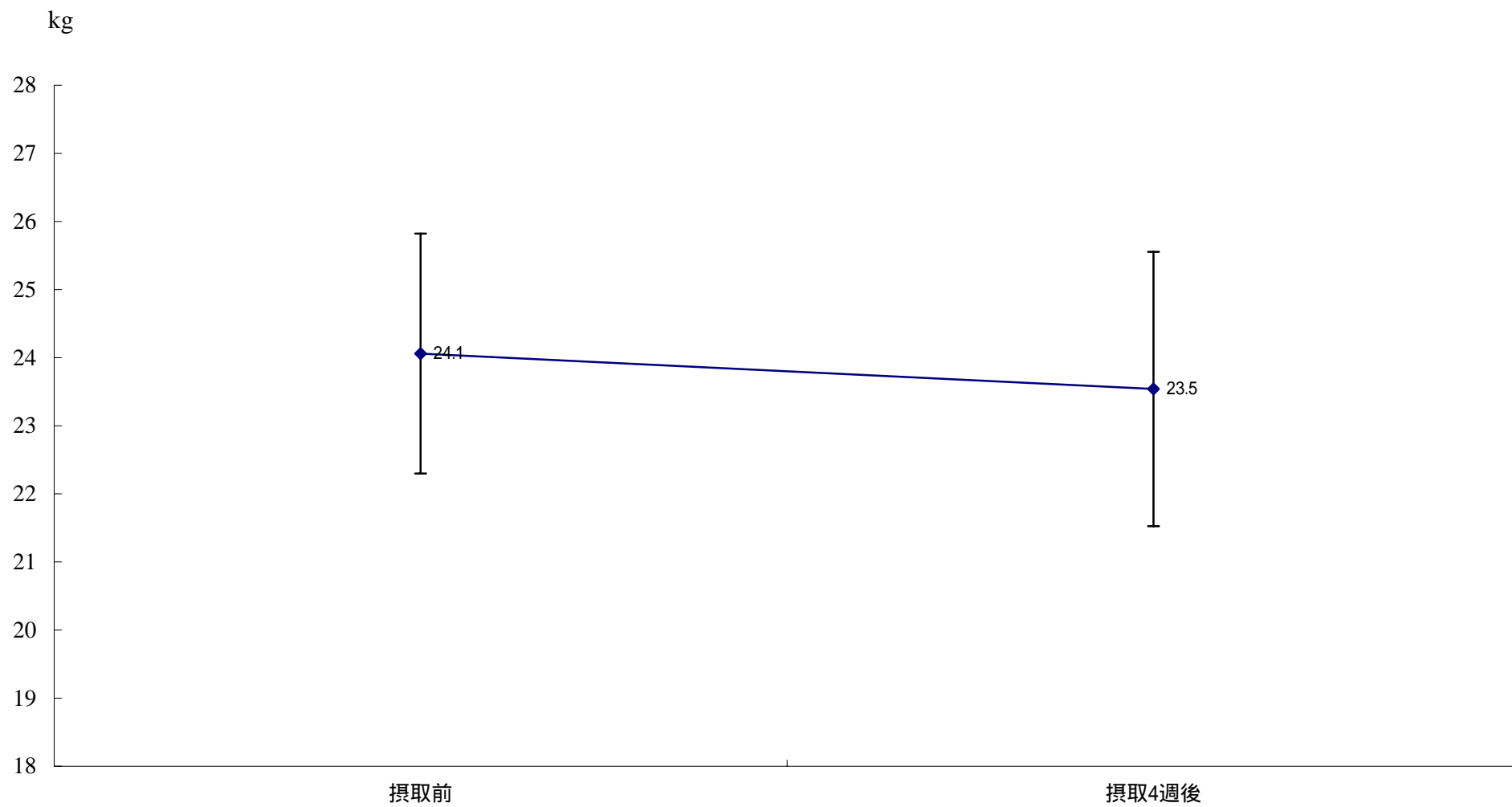
平均値 ± 標準誤差

図2 骨量の推移



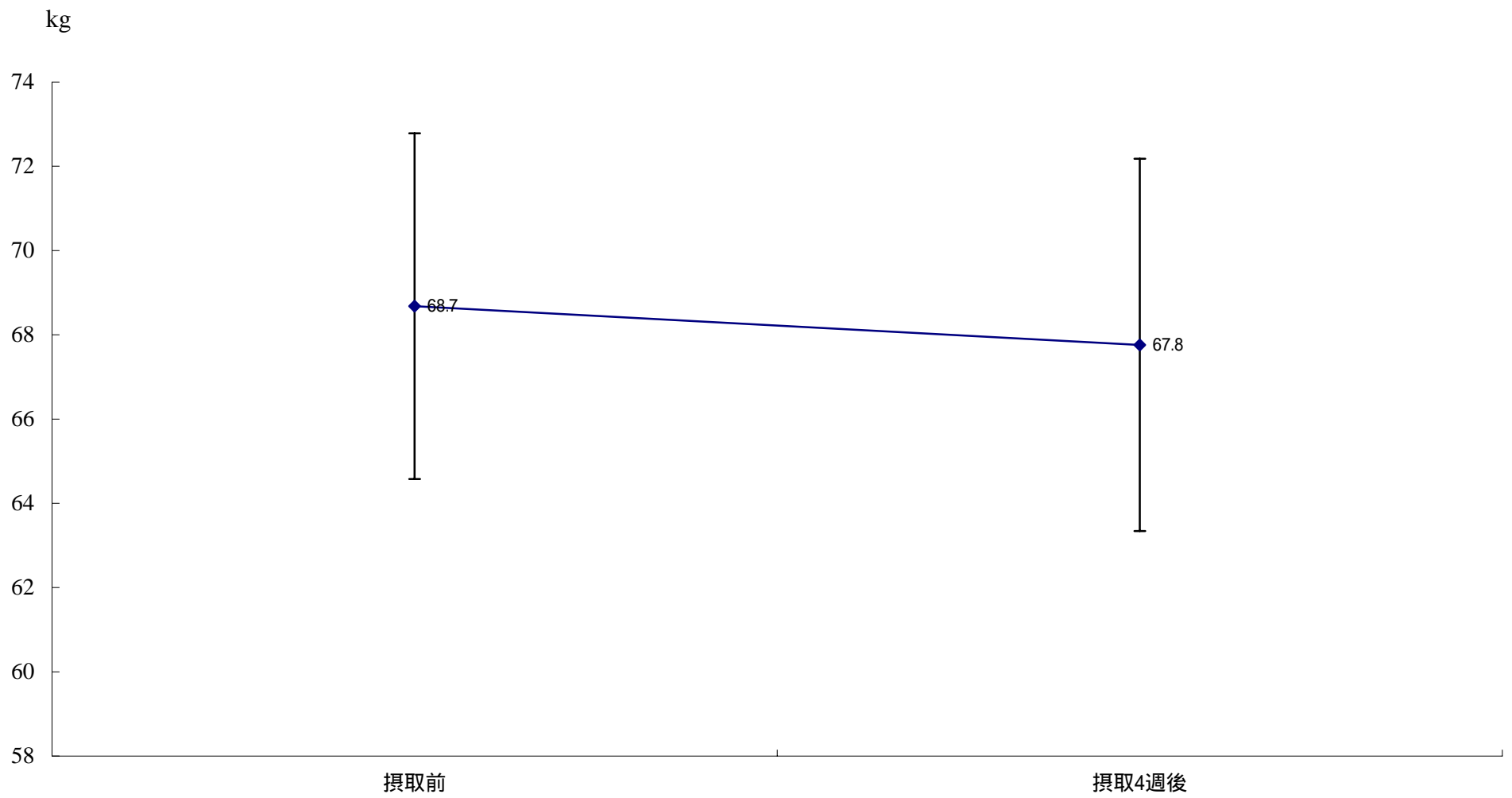
平均値 ± 標準誤差

図3 除脂肪量の推移



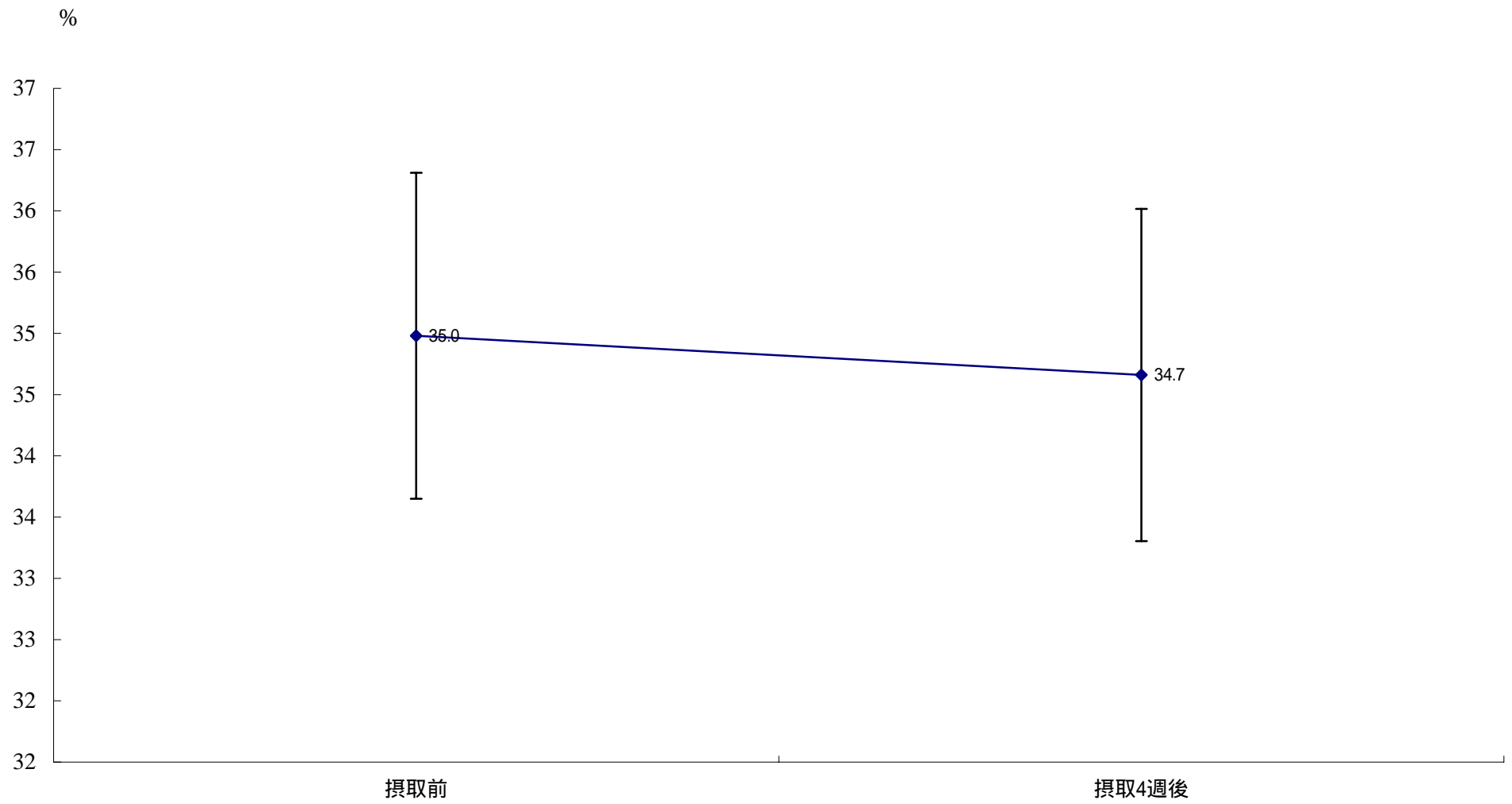
平均値 ± 標準誤差

図4 体脂肪量の推移



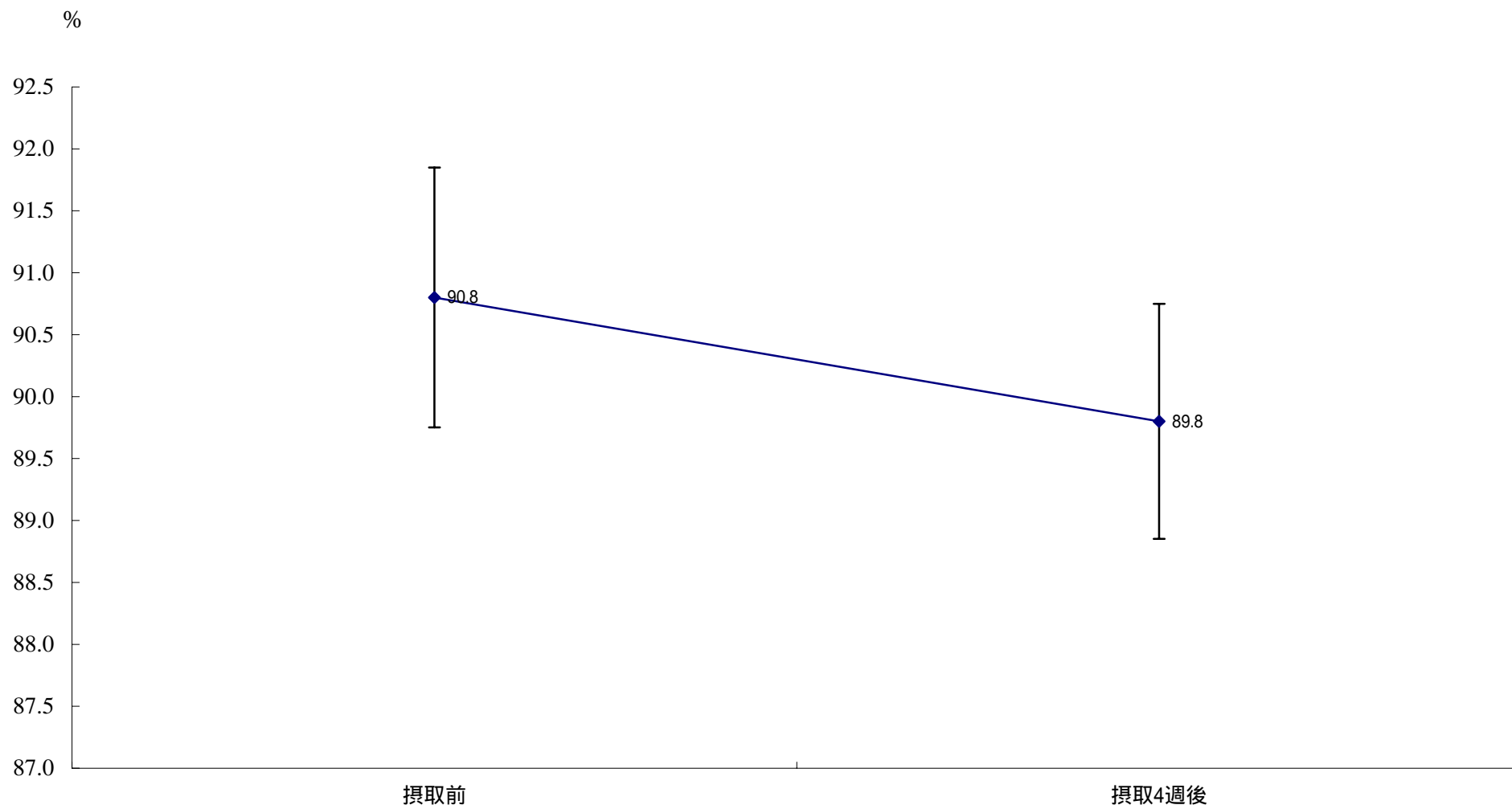
平均値 ± 標準誤差

図5 体重の推移



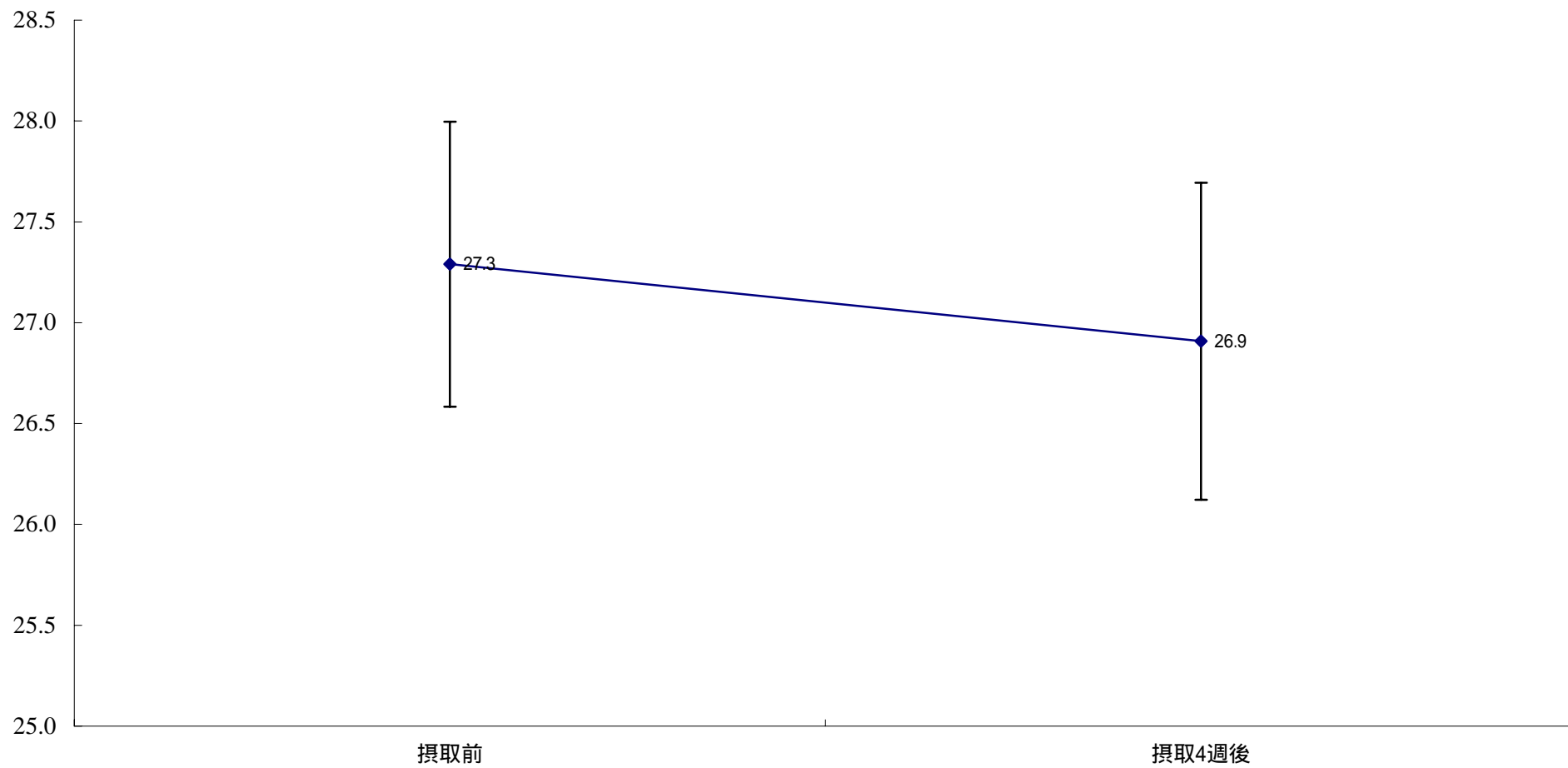
平均値 ± 標準誤差

図6 体脂肪率の推移



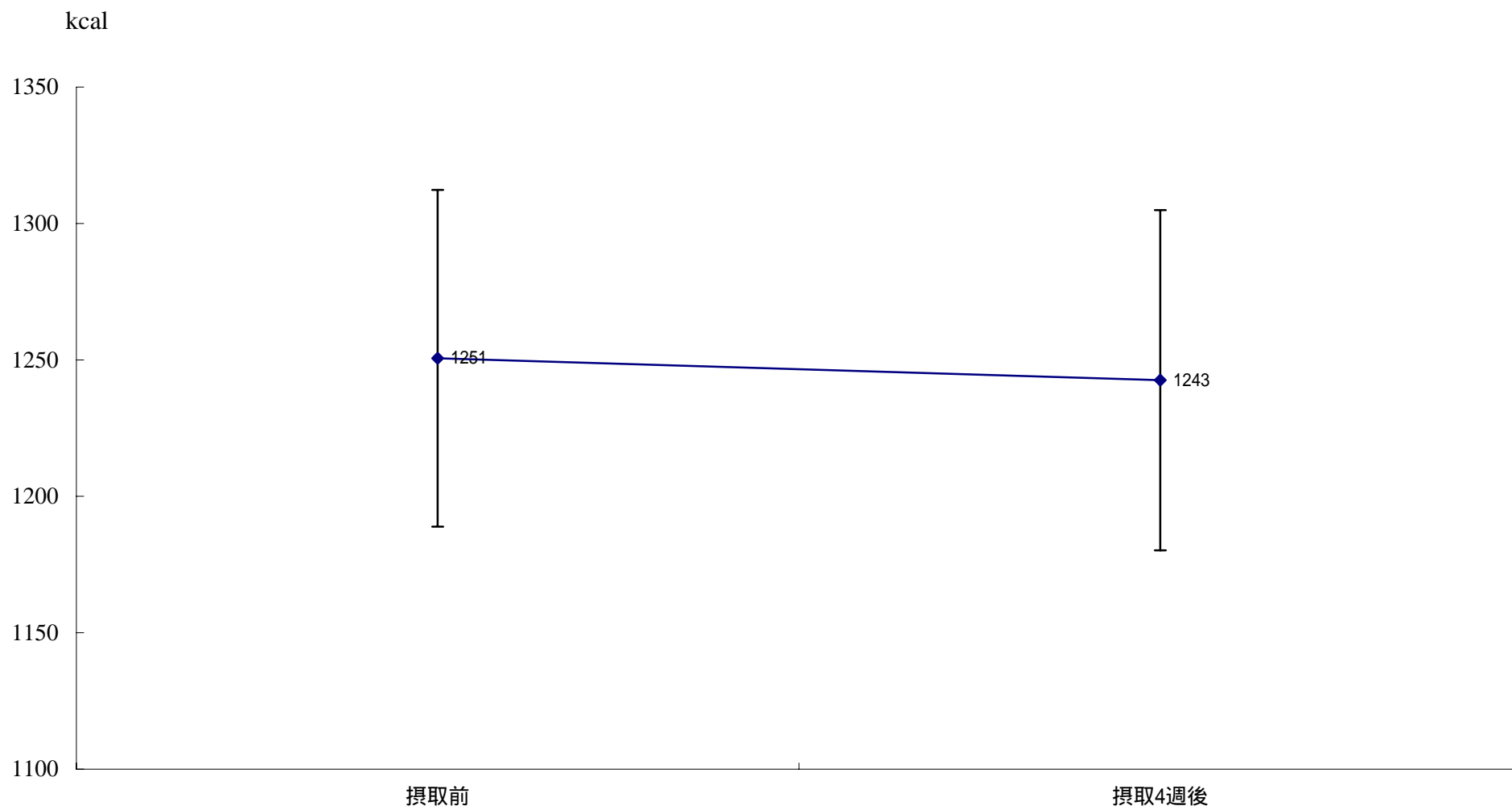
平均値 ± 標準誤差

図7 腹部脂肪率の推移



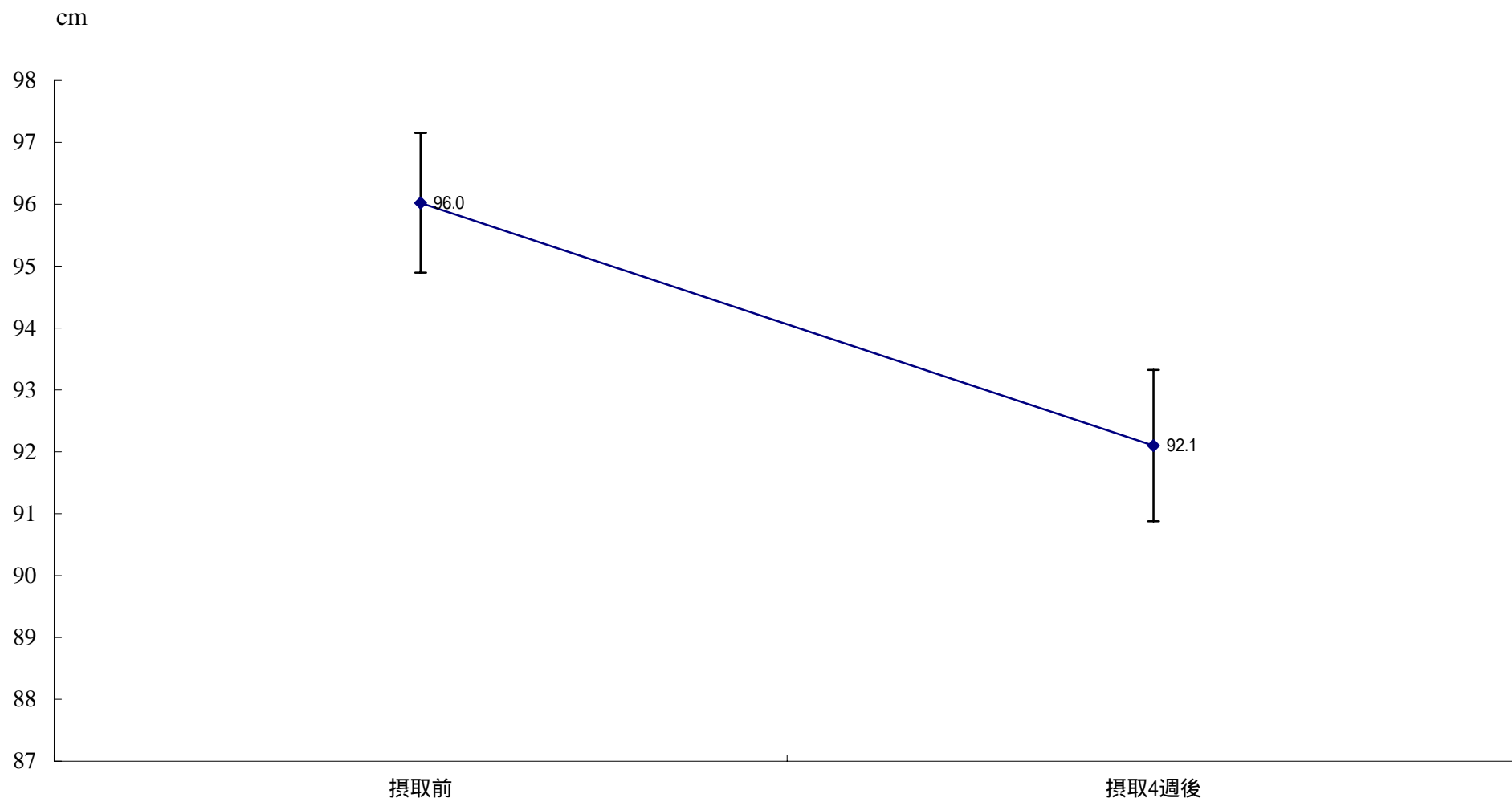
平均値 ± 標準誤差

図8 BMIの推移



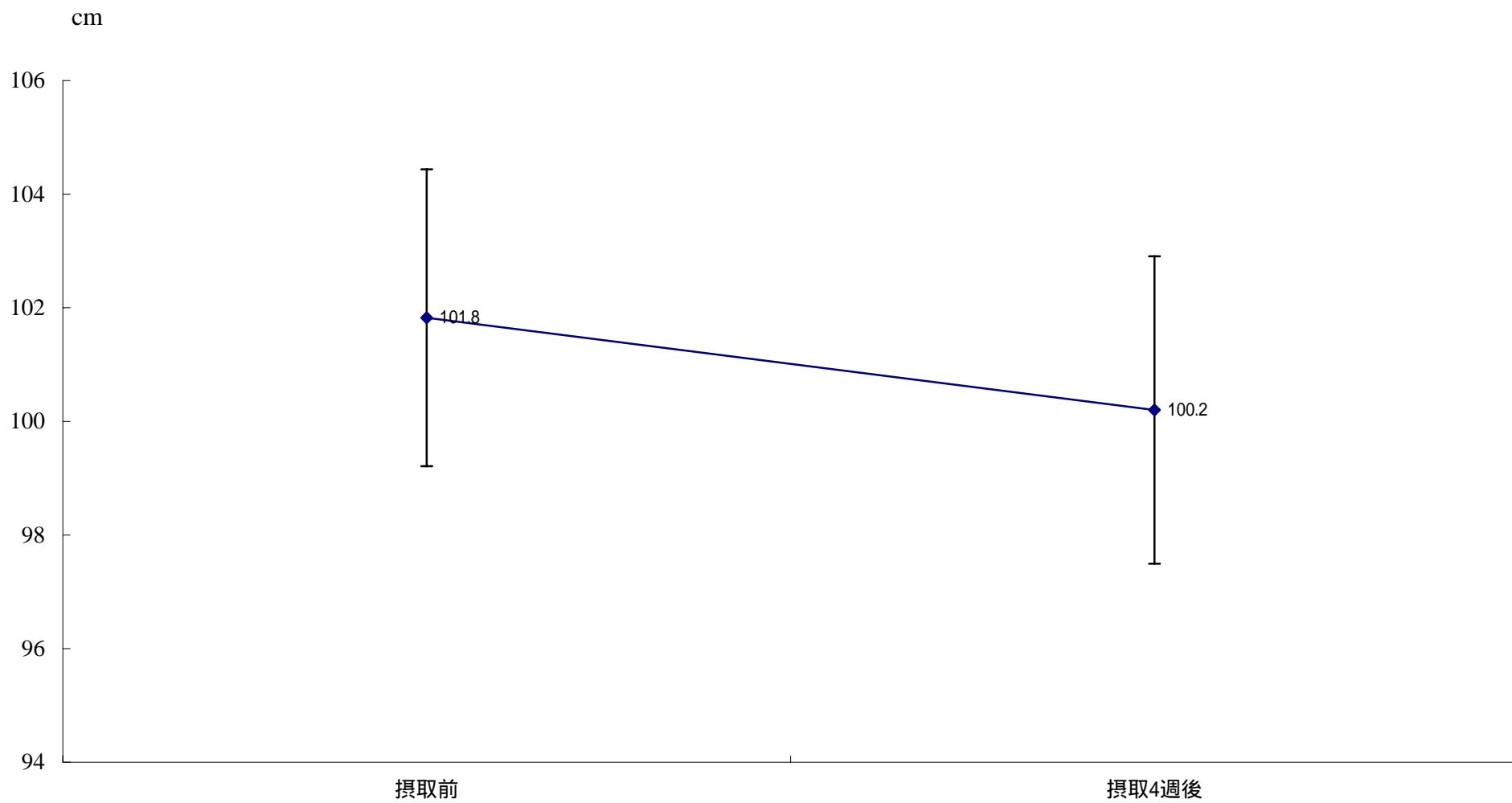
平均値 ± 標準誤差

図9 基礎代謝量の推移



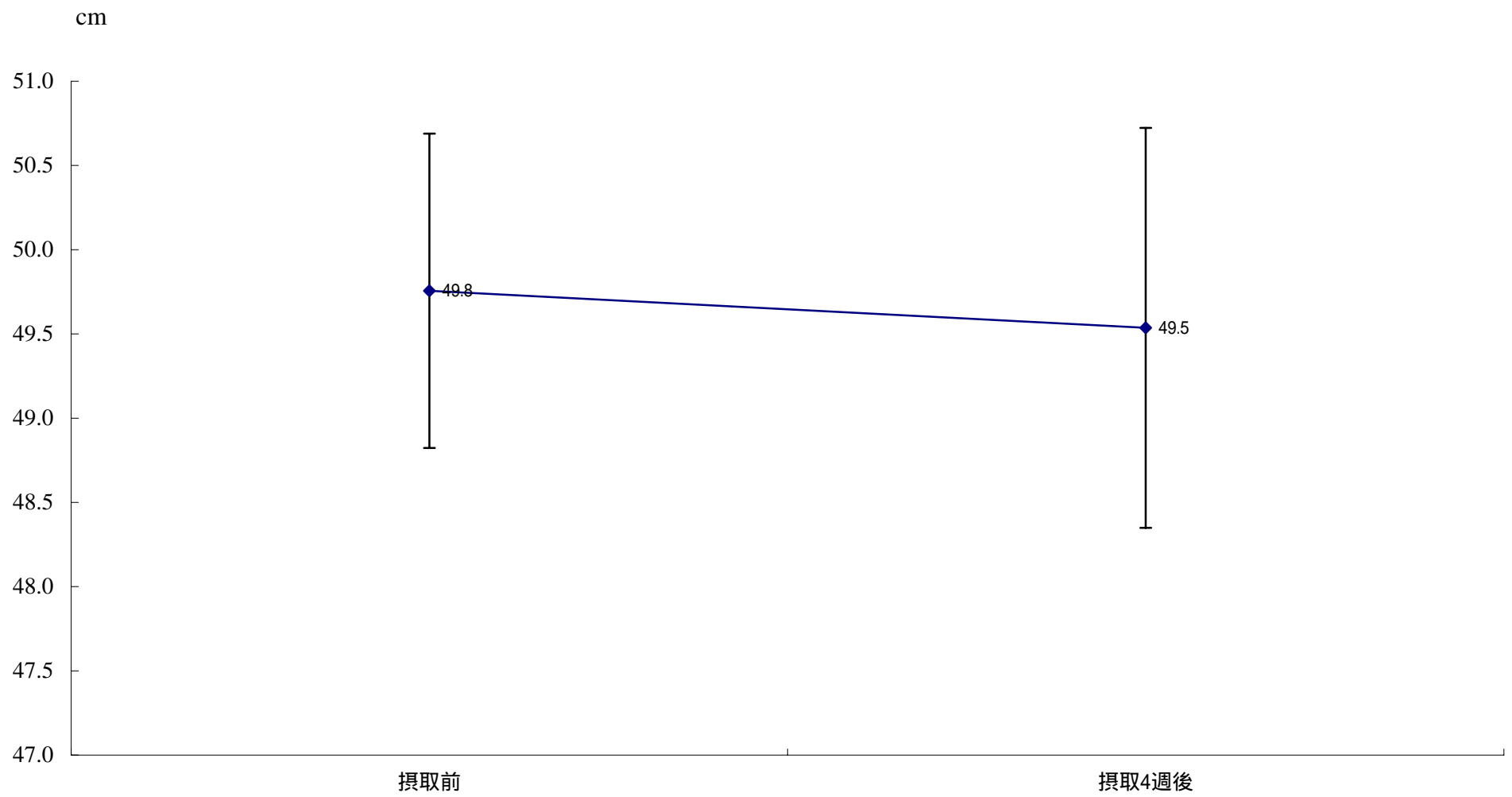
平均値 ± 標準誤差

図10 ウエストの推移



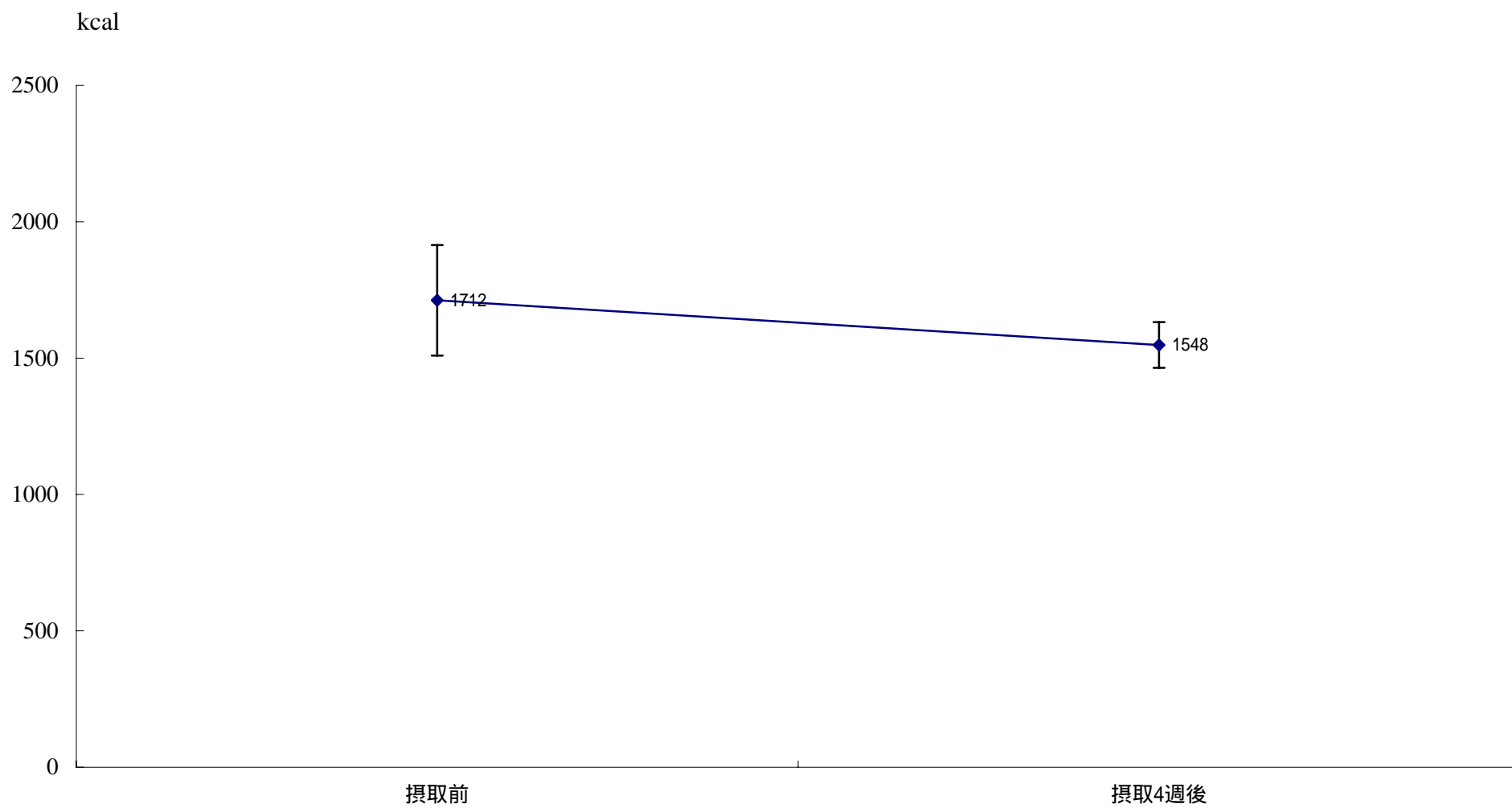
平均値 ± 標準誤差

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	0w	4w	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