

表1 運動負荷時の自覚的運動強度の推移

(数値は平均値±標準偏差)

運動負荷、ピーク 酸素摂取量(%)	0	50			70
運動開始からの 通算時間(分)	0	20	30	40	50
中鎖脂肪酸添加 ゼリー飲料	6 ± 0	12 ± 0*	13 ± 0	13 ± 1	15 ± 1
無添加 ゼリー飲料	6 ± 0	13 ± 1	13 ± 1	14 ± 2	15 ± 1

\* 対照食品と比較して有意差あり(P < 0.05)

図1 ピーク酸素摂取量の50%に相当する運動負荷時の脂質・糖質の累積分解量

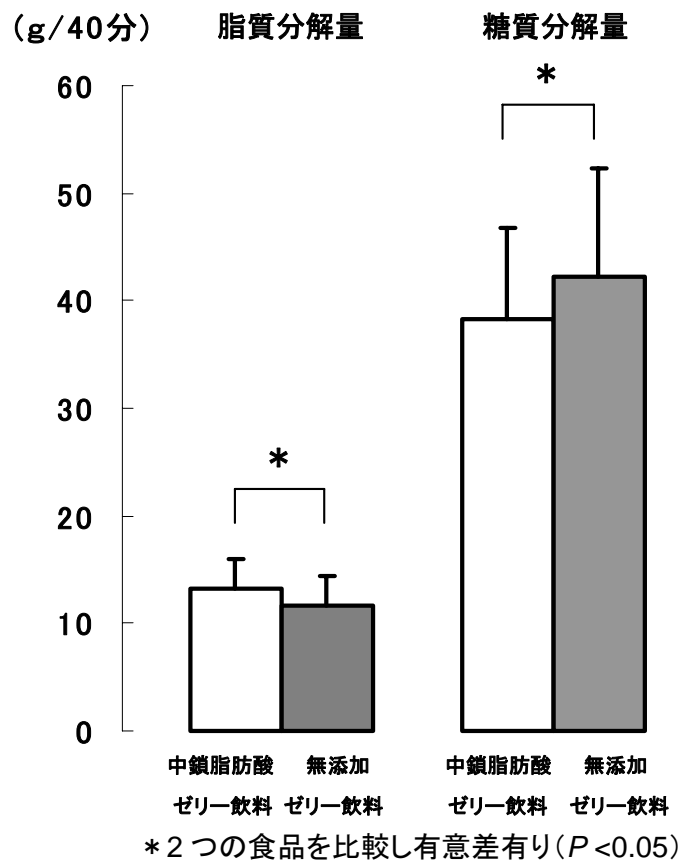


図2 ピーク酸素摂取量の70%に相当する負荷での運動継続時間

