

## 『IRONMAN』2026 年 10 月号に 希少糖アルロースの記事が掲載されました

～競技パフォーマンス向上の可能性を、アスリートと専門家が解説～

松谷化学工業株式会社(本社:兵庫県伊丹市、代表取締役社長:阪本紗代)が取り扱う希少糖アルロースについて、『IRONMAN(アイアンマン)』2026 年 10 月号(2026 年 9 月 12 日発売)に関連記事が掲載されました。

記事では、ボディメイクやトレーニングに取り組む方に向けて、アルロースが持つ競技パフォーマンス向上の可能性をテーマに、ボディビルダーの坂本陽斗選手と、サプリメントに関する著書・監修などで知られる桑原弘樹氏が対談。トレーニング時の体感や、アルロースに関する研究結果などを交えながら、その可能性について紹介されています。

### トレーニングとアルロースの関係に注目

記事では、坂本陽斗選手がアルロースを摂取するようになったきっかけや、実際のトレーニングにおける体感について紹介されています。

坂本選手は、アルロースを摂取するようになってから、高重量のトレーニングにおいて「耐えられる力が増したように思う」と話しており、筋力トレーニングだけでなく、持続的な運動においてもトレーニング時の体感について語っています。

また、記事ではアルロースの作用について、エネルギー産生やグリコーゲン、脂質代謝などに関する研究を紹介。アルロースと運動との関係について、基礎研究やヒトを対象とした試験結果をもとに解説しています。

### 運動時の脂質酸化に関する研究も紹介

記事中では、運動習慣のない健康成人男性 39 名を対象とした試験も取り上げられています。

アルロース 5g を含む飲料と、アルロースを含まないプラセボ飲料をそれぞれ摂取した後、自転車エルゴメーターによる運動負荷試験を実施したところ、運動開始 10～60 分の脂質酸化量について、アルロース摂取群でプラセボ摂取群と比較して有意な増加がみられたと記事では紹介されています。

さらに、記事ではグルコキナーゼの核外移行に関するラットを用いた研究や、食後血糖値に関するヒト試験なども紹介され、アルロースがエネルギー代謝に関わる可能性について解説されています。

### ボディメイクにおけるアルロースの可能性

記事後半では、減量中のトレーニングや「カーボアップ」とアルロースの組み合わせについても取り上げられています。

桑原氏は、アルロースについて、摂取するタイミングによって期待される働きが異なる可能性に触れ、運動後のグリコーゲン回復や、ボディビルダーにおけるカーボアップ時の活用可能性についても解説しています。

また、筋肉のタンパク質合成に関わる mTOR について、アルロースとの関連を示す非臨床研究についても紹介されています。一方で記事中では、アルロースを摂取するだけで筋肉が付くというのではなく、トレーニングと組み合わせることが重要との説明もされています。

アルロースは、食品や飲料などへの利用が広がる希少糖の一つです。当社では、アルロースの食品への応用可能性について研究を進め、さまざまな用途への提案を行っています。

今回の記事は、スポーツ・トレーニングという新たな視点からアルロースの可能性を紹介する内容となっています。

掲載情報

媒体名:IRONMAN(アイアンマン)

掲載号:2026 年 10 月号

発売日:2026 年 9 月 12 日

掲載ページ:P.94～97

記事タイトル:希少糖「アルロース」が持つ競技パフォーマンス向上の可能性

出演:坂本陽斗選手、桑原弘樹氏

※本資料は、上記掲載記事の内容をもとに当社が要約したものです。記事中の研究結果および見解は、各研究・記事に基づくものです。