

# DLPC/POPCの頭をよくする効果

介入を伴わない「**観察研究**」結果

健常人の記憶力に対するDLホスファチジルコリン(DLPC)/POホスファチジルコリン(POPC)の効果を検証しました。

参加者は34名で、DLPC/POPC摂取群20名(男性:女性=6:14;平均年齢38歳)と非摂取群14名(男性:女性=2:12;平均年齢35歳)に分け、記憶力テストを施行しました。

記憶力テストは無作為に選んだ漢字、俳句、徒然草の文章を覚えてもらい、1分後(短期記憶)と1週間後(長期記憶)にどれだけ思い出すことができたか(%正解率)を記憶力として判定しました。

DLPC/POPC摂取群は、記憶力テストの1ヶ月前から毎日DLPC/POPCを摂取してもらいました。

短期記憶力はDLPC/POPC摂取群と非摂取群の間で有意差はありませんでした。

これに対し、長期記憶力はDLPC/POPC摂取群が非摂取群と比較して約3倍よくなりました。

この結果は、DLPC/POPCが健常人の記憶力をアップさせる(=頭をよくする)効果があることを示しています。

このように、DLPC/POPCは受験勉強、各種資格試験勉強、昇格試験勉強などに有効と思われます。

