

P-B-4

サプリメント・クロレラ摂食が勤労者ストレス耐性及び生活習慣病予防に与える影響 ～ 1. ストレス耐性増強作用

Supplemented *Chlorella vulgaris* promoted the resistance to work-related stress and protection on lifestyle-related diseases in middle-age workers. 1. Enhanced tolerance against work stress.

田中 邦明¹⁾, 菅野 敏博¹⁾, 加藤 忠彦²⁾, 豊増 功次³⁾

1) クロレラ工業株式会社, 2) 久留米大学大学院医学研究科健康科学

3) 久留米大学健康スポーツ科学センター

C. vulgaris, unicellular green alga, has been used as a health food for the past 40 years. The alga, 6 g per day, was administered to middle-age, white-collar workers for 6 weeks. While work load was increased quantitatively and subjectively during the 6 weeks, feelings of decreased-stress during work time were observed and a sense of well-being, compared to one year ago, were promoted.

【目的】

団塊世代の定年にともなって高齢者の増加が顕著となり、健康や体力の維持を意識して取り組む必要性が増す一方、中年勤労者に於いて、社会的ストレスが以前に比べて著しく増してきている。サプリメント・クロレラを摂るという軽度の努力が職業ストレスの緩和に寄与する可能性について検討した。

【方法】

福岡県在住の事務系勤労者、4ヶ所合計50名を対象とした。食生活を含めたその他の生活習慣を変えることなく、健康志向食品として40年の歴史を持つクロレラ（一粒200mg）を一日あたり6g（30粒）づつ、6週間摂食した。クロレラ摂食の前後で、職業性ストレス簡易調査票（BJSQ）、労働者の疲労蓄積度、POMS、SF36V2の各テスト、および血液、唾液、尿を採取、コルチゾール、IL6、NK活性、HbA1c、クロモグラニンAなどのストレス指標を測定した。

【結果】

3月という一年の期末をはさむ6週間という時期のクロレラ摂食で、有意な心理的な仕事の量的負担度、自覚的な身体的負担度の増大が認められたにもかかわらず、職場環境によるストレスが有意に低減し、1年前に比べての健康感も有意に増大した。

【結論】

サプリメント<クロレラ>を摂食するという習慣付けが、被験者のストレス耐性を増強させる可能性が示された。本研究は（財）日本健康・栄養食品協会による平成16年度健康補助食品のヒト試験における有用性に関する調査・研究助成事業の一環として実施した。