

P-B-5

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 ～ 2. 集団による効果発現パターンの違い

Supplemented *Chlorella vulgaris* promoted the resistance to work-stress and prophylaxis of life-style diseases in middle-age workers. 2. Difference of the population affects the efficacy.

菅野 敏博¹⁾, 田中 邦明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

A green alga, *C. vulgaris* (6 g per day), administered to middle-age, white-collar workers for 6 weeks, decreased HbA1c level, which is related to the state of diabetes and a stress-condition within the normal range, in all groups. But, influences on the levels of HDL-C, MDA-LDL, AI, and/or cortisol were different among working-groups.

【目的】

増大してきたといわれている社会的ストレスが中年勤労者の健康維持に影響することは明らかである。サプリメントを摂るという軽度の努力が職業ストレスの緩和、ひいては生活習慣病の予防に寄与する可能性を調べることを目的とした。

【方法】

福岡県在住の3ヶ所の事務系勤労者45名を対象とし、クロレラ (*C. vulgaris*, 1粒 200 mg, 一日あたり 6 g) を6週間摂食させた。摂食の前後で、血液、唾液、尿を採取、コルチゾール、IL6, NK 活性などのストレス指標、その他生活習慣病予防の指標となる血液学的、血液生化学検査値を測定。クロレラ摂食の前と摂食中で、食生活を含めた生活習慣を変えることの無いよう指導した。

【結果】

6週間のクロレラ摂食で、ストレスおよび糖尿病のリスクファクターの指標となる HbA1c 値の低下は全集団で正常値の範囲内で有意に低下したが、HDL-C, MDA-LDL あるいは AI などについては集団により、増減への影響が異なっており示された。

【結論】

被験者のストレス耐性を増強させる可能性が示されたサプリメント<クロレラ>の摂食を習慣づけることにより、生活習慣病のリスクを低減させる可能性を示すとともに、集団により検査値への影響の現れ方が異なる。すなわち、被験者の選択やサプリメント摂食習慣づけの工夫により、より効果的なリスク低減が期待されるので、更に検討したい。本研究は(財)日本健康・栄養食品協会;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。