

P-A-2

玄米粉体食品によるQOL増進効果

－便通調整作用の検討－

QOL enhancing effect of roasted brown rice powder: especially on bowel habitus

上馬場和夫¹⁾, 許鳳浩¹⁾, 小川弘子¹⁾, 鈴木信孝²⁾, 浦田哲郎³⁾, 舘花ちる子⁴⁾

1) 富山県国際伝統医学センター, 2) 金沢大学大学院医学系研究科補完代替医療学講座,
3) うらた病院, 4) ㈱シガリオ

Brown rice has long been a staple food in Asia, and its nutritional superiority is well known. Deep roasted brown rice powder (black jinger®) has much mineral and intact dietary fibers. The QOL enhancing effects of black jinger® on bowel habitus was studied by open preliminary clinical trial. 24 persons who were suffering from constipation took black jinger® twice a day for 1 week. Bowel habitus and subjective abdominal comfort were reported daily for 2 weeks from 1 week before taking black jinger®. A change in bowel habitus, significantly higher mean bowel frequency, was observed, and the abdominal flatulence was significantly relieved. Some transient adverse events were reported, however, they disappeared within 1 week. The results support the QOL enhancing effects of deep roasted brown rice powder and indicated that further randomized controlled study was worth being conducted.

【目 的】

玄米は、栄養が豊富で、長く健康食品として食されてきた。ただ、味や食感の良くなさから、広く普及はしていない。そこで、玄米を特殊製法で加熱後粉体にした食品（ブラックジンガー®）が創られた。ブラックジンガー®の便通調整作用と安全性について、ヒトを対象としたオープン試験によって調査した。

【方 法】

被験者：便秘で悩む一般成人志願者24名（25-51歳：37±7歳，BMI 21±3 kg/m²）を対象として、オープン試験によって、摂取前1週間、摂取中1週間の2週間毎日便通状態を記録させて調査した。
評価方法：便通に関するVisual analogue scale(VAS)と、排便状態については、排便回数、排便毎の排便後の爽快感、便性、自覚的腹部症状について、既報の標準的な調査用紙を利用して毎日調査した。なお血圧、体重、体脂肪率についても、前後で2回調査し、安全性を確認するために摂取前後からの不都合な症状について記載させた。

【結 果】

その結果、便秘例において、排便回数が時間経過とともに有意に改善し、排便時爽快感も、投与後初期から改善を認めた。血圧や体重などの変化は認めなかったが、摂取中に胃の張りや口の周囲の炎症などが、摂取開始後2～4日目に出現したのみで、摂取を継続していても、自然に消失した。

【結 論】

玄米粉体食品は、便秘例において、排便回数の増加と排便時爽快感をおこすなど、QOLの向上に寄与する可能性が示唆された。安全性についても、胃痛や皮疹などの症状が、一過性に出現するが、自然に消失し食品としての安全性には問題がないと思われる。今後、二重盲検法による有効性と安全性試験を行う価値が支持された。