

P-15

クロレラ食品摂取による腸内環境に対する影響

Effects of Chlorella supplement on the intestinal environment of women with constipation

○竹腰 英夫, 齋藤 昌子, 中鉢 博文

株式会社サン・クロレラ

Effects of Chlorella supplement on condition of defecation and intestinal bacterial flora of women with constipation were investigated. Eleven subjects (age: 26 - 48 years) took 8 g/day of Chlorella supplement for 3 weeks. Frequency of defecation and stool bulk were significantly higher through Chlorella supplementation. There was a significant correlation between change ratio of composition of intestinal microflora and stool bulk. These results suggest that Chlorella supplementation may have beneficial effect on intestinal conditions of women with constipation.

【目的】

便秘で悩む女性は約 40%に達している。便秘傾向の女性を対象として、クロレラ食品の飲用試験を行い、便性・便通および腸内細菌叢に与える影響を検討した。

【方法】

対象者は、排便回数が週 3～5 回程度の便秘傾向を示す成人女性 11 人（年齢 26～48 歳）である。試験期間は、飲用前観察期間（7 日間）、飲用期間（21 日間）、飲用後期間（14 日間）とした。飲用期間中は、クロレラ食品（㈱サン・クロレラ製）を 1 日当たり 8g（40 粒）を朝・夕食後の 2 回に分けて飲用した。6 週間の試験期間中の便性・便通を記録するとともに、クロレラ食品飲用期間前後、飲用後期間後の計 3 回、被験者より採取した便について、T-RFLP 法（Nagashima ら、2003）により腸内細菌叢の解析を行った。また、試験期間中、毎日の食事内容を記録し、被験者毎に栄養摂取量を算出した。

【結果】

クロレラ食品摂取により、排便量および排便回数とも摂取前と比較し有意な増加が認められた。更に、摂取前後の腸内細菌叢の構成パターンの類似性をピアソン相関係数で求め、排便量増加率との間の相関を検討したところ、有意な負の相関が認められた。

【結論】

便秘傾向の女性において、クロレラ食品摂取により排便量および排便回数が有意に増加した。この作用は、クロレラ食品による腸内細菌叢の改変を介したものである可能性が示唆された。今後、更にクロレラ食品摂取による腸内細菌叢の改変を介した健康への影響について検討を進めたい。