

II-1

フルーツグラノーラ摂取による排便回数の増加

許 鳳浩¹⁾, ○長谷部 久乃²⁾, 石原 克之²⁾, 伊藤 政喜²⁾, 鈴木 信孝¹⁾

1) 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科 臨床研究開発補完代替医療学講座

2) カルビー株式会社 研究開発本部 研究部

【目的】

近年、フルーツグラノーラが第3の朝食として注目を集めている。フルーツグラノーラとは、オーツ麦や玄米等の穀物を主原料とし、これらを合わせて香ばしく焼き上げたグラノーラをベースとし、ドライフルーツを混ぜて作られた食品である。特徴として、現代の日本人の食生活で不足しがちな食物繊維を多く含んでいることがあげられる。フルーツグラノーラの摂取者から、お腹の調子が良くなったという意見が多いため、これを実証する探索的臨床研究を行うこととした。

【方法】

19歳から24歳で、排便回数が週に5回以下の健常な女性20名を被験者とし、単群前後比較試験を実施した。試験食品としてはフルグラ®(カルビー株式会社製)を用い、1日50gを2週間連続で摂取させた。フルーツグラノーラ摂取前後で女性のためのQOL調査票(株式会社LSTT製)に回答させ、スコアの変化を比較した。また、排便回数、便の性状、排便量、爽快感、お腹の張りなどの項目の入った日誌を、試験開始2週間前から試験終了日まで毎日記載させ、摂取前後での排便関連情報を比較した。

【結果】

女性のためのQOL調査票、排便関連情報ともに、有効な結果を得られた17名分のデータを解析した。

女性のためのQOL調査票では、調査票にある70問の質問から分類される15のカテゴリ(顔、頭、目、口、四肢、睡眠、人間関係、生理痛、不安、疲労、心の健康、体の健康、食欲、冷え症、肩こり)および総合点について解析を行った。フルーツグラノーラ摂取後に、肩こり、食欲、目、生理痛と総合点で有意にスコアが改善した($p<0.05$)。また、顔、不安、四肢、睡眠、疲労で、改善傾向が見られた。

排便関連情報では、フルーツグラノーラ摂取前は2週間で平均排便回数が9.1回であったのに対し、摂取後には12.5回となり、排便回数が有意に増加した($p<0.05$)。また、便の性状およびお腹の張りの改善傾向が見られた。試験食品の摂取による体調の不具合は認められなかった。

【結論】

フルーツグラノーラの摂取により、健常女性のQOLの改善、排便回数の増加が認められた。便秘傾向の者は、便秘以外にも多くの不調を抱えていることが以前の研究からわかっており、排便回数が増えたことで全体的なQOLが向上した可能性が示唆された。また、フルーツグラノーラは食物繊維以外にもビタミンや鉄分などを含むため、継続して摂取することで健康に寄与したことが予想される。フルーツグラノーラの持つ可能性について、今後もさらに研究を深めていきたい。