

蒸し大豆に便通と腸内環境を 改善する効果があることを“ヒト試験”で確認



煮豆・佃煮のマルヤナギブランドを展開する株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区 代表取締役社長：柳本一郎）は、蒸し大豆を摂取することによる腸内環境への影響を、ヒト試験にて調査を行い、蒸し大豆が腸内環境の改善に効果があることを明らかにしました。（試験実施会社：株式会社ヘルスケアシステムズ）

【目的】

大豆は日本で古くから食されてきた食品であり、貴重なタンパク質源として日本人の栄養バランスを支えてきた食品です。大豆の様々な健康効果の1つに、大豆オリゴ糖や食物繊維による整腸効果があると考えられています。このため、大豆を摂取することによる腸内環境への影響をヒト試験によって評価することとしました。

【調査方法】

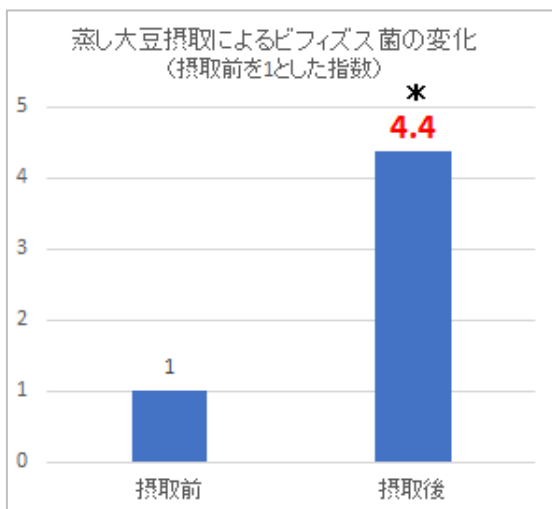
健康な成人男女10名に朝食時に1日50gの蒸し大豆を2週間摂取してもらい、摂取前後での腸内フローラと腸内有機酸を測定することで評価を行いました。また、被験者は試験食品（蒸し大豆）の摂取状況や排便回数、便性、便量など生活日誌を毎日記録してもらいました。

【調査結果詳細】

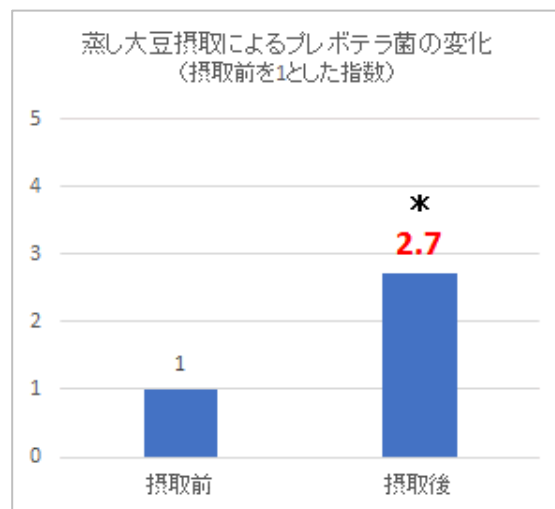
*** 善玉菌のビフィズス菌が4.4倍！プレボテラ菌も2.7倍に増加！！**

善玉菌の1つであるビフィズス菌が蒸し大豆摂取前と比べて4.4倍となりました。

さらに、食物繊維を摂取した際の血糖値の上昇が緩やかになり、糖の吸収を抑える働きをもつプレボテラ菌は2.7倍に増加しました。



* : p=0.007 Wilcoxon Signed-Rank Test



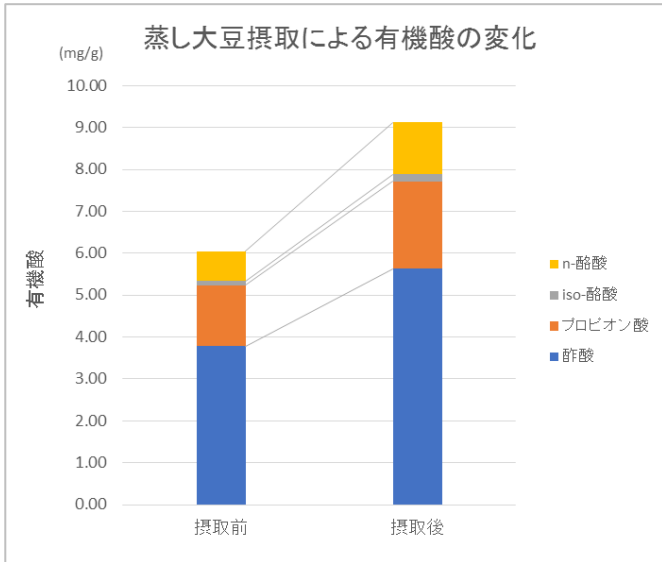
* : p=0.037 Wilcoxon Signed-Rank Test

*** 腸内の有機酸、特に酢酸とプロピオン酸で増加傾向に！！**

腸内有機酸については、酢酸とプロピオン酸で増加傾向となりました。(下グラフ)

腸内細菌は、エサである食物繊維やオリゴ糖を食べることにより増殖し、全身に機能して良い影響を与える「有機酸」を生み出していきます。

酢酸やプロピオン酸には、免疫細胞を活性化し、腸管上皮細胞のバリア機能を高めたり、大腸炎を抑えたりする働きがあります。



【まとめ】

蒸し大豆を食べることで、腸内有機酸が改善される傾向があることが分かりました。排便量にも増加傾向が見られ、便秘改善の効果が示唆されました。さらに、今回のヒト試験では、腸内環境が改善される効果が示唆されました。つまり、蒸し大豆には便秘と腸内環境を改善する効果があることが確認されました。

【お問い合わせ先】

株式会社 **マルヤナギ小倉屋** 〒658-0044 兵庫県神戸市東灘区御影塚町 4-9-21 TEL 078-841-1456 FAX 078-841-1447
広報担当：和彗(わだ) info@maruyanagi.co.jp <http://www.maruyanagi.co.jp>