

2009.1.24

日本農芸化学会中四国支部 第23回講演会

ソフィβ-グルカンの便秘改善効果とその食品利用

野村晴香¹、○池上裕倫^{2,3}、長瀧充^{1,3}、吉田仁実⁴、山本満寿子⁴、笹岡京子^{4,5}、山本恵子^{4,5}、永田信治²、吾妻健¹

(¹ 高知大医・看護、² 高知大農・応用微生物、³ ソフィ、⁴ 夢の里、⁵ ふるさと自然村)

【目的】ソフィβ-グルカンは*Aureobasidium pullulans* の発酵産物で、主成分として水溶性β-1,3-1,6-グルカンを含む。β-グルカンは水分保持力に優れ、便秘症状を緩和する効果が期待できる。本研究では、ソフィβ-グルカンの食品形態への応用と、便秘傾向の強い若年女性と高齢者を対象にした便秘の改善効果について検討を行った。

【方法と結果】若年女性10名と高齢者30名に、1日45mlのソフィβ-グルカンを2週間摂取させ、摂取前後の便秘症状を日本語版便秘評価尺度(CAS)で評価した。また、ソフィβ-グルカンを添加したゼリーを高齢者9名に4週間摂取させ、1週間毎に便秘症状を評価した。その結果、若年女性では全員のCASの値が減少し7.6から2.4に改善した。摂取によって便の回数、排便時の肛門の痛み、便の排泄状況を改善した。高齢者では24名でCASの値が減少し、便秘症状の緩和がみられた。便の排泄状況や直腸での便の充満感が改善され、CASの平均値も4.2から1.9に改善した。ゼリー摂取時でも同程度の改善効果が見られ、ゼリー状に加工しても生理作用が失われなかった。