

クロレラ摂取による便秘傾向者の排便状況に対する効果  
—プラセボ対照ランダム化二重盲検クロスオーバー試験—  
が薬理と治療 vol.45 no.10 に掲載されました。

## 【研究目的】

便秘は日常的に女性や高齢者でよくみられる症状で、脂を多く含む食事や食物繊維の摂取量低下などの食生活や運動不足、過度のストレスにより増加しています。クロレラは葉酸やビタミンB12に代表される各種ビタミンと食物繊維を豊富に含んでいます。そこで、クロレラ摂取による排便状況の変化を評価しました。

## 【試験方法】

排便回数が週3～5回の便秘傾向の女性40名(20歳以上60歳未満)に協力していただき、A群とB群(1群20名)に分かれ、クロレラ食またはプラセボ食のどちらかを1日に6gを以下のスケジュールで摂取してもらいました。摂取による影響を確認するため、毎日の排便状況を記録しました。

## 《試験スケジュール》



## 【結果】

クロレラ食の摂取によって、排便回数が摂取2週間後から有意に増加し、摂取3週間後にはプラセボ食と比較しても有意に増加しました。また、クロレラ食の摂取2週間後から排便後の感覚も有意に改善するだけでなく、便臭が抑制される傾向を示しました。以上の結果から、クロレラ食の摂取は便秘傾向の人の排便状況を改善する可能性が示されました。

排便状況の記録

| 検査項目                | 試験食品  | 摂取開始前1週間 | 摂取1週後     | 摂取2週後     | 摂取3週後        | 摂取4週後        |
|---------------------|-------|----------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| 排便回数/週              | プラセボ食 | 4.1±1.4  | 4.4±1.2   | 4.9±1.9** | 4.7±1.6*     | 5.4±1.6**    |
|                     | クロレラ食 | 4.2±1.3  | 4.5±1.1   | 4.7±1.7*  | 5.3±1.6** ## | 5.3±1.8**    |
| 排便量/回 <sup>a</sup>  | プラセボ食 | 1.9±0.7  | 2.0±0.9   | 2.1±1.1   | 2.2±1.1*     | 2.1±1.1      |
|                     | クロレラ食 | 1.9±0.9  | 2.0±0.8   | 2.1±1.0*  | 2.1±1.2      | 2.0±0.8      |
| 性状 <sup>b</sup>     | プラセボ食 | 2.5±0.7  | 2.6±0.7   | 2.6±1.0   | 2.8±0.9*     | 2.7±0.8*     |
|                     | クロレラ食 | 2.5±0.9  | 2.6±0.9   | 2.7±0.9*  | 2.7±0.8      | 2.6±0.9      |
| 色 <sup>c</sup>      | プラセボ食 | 4.2±0.6  | 4.5±0.8** | 4.7±0.7** | 4.7±0.8**    | 4.7±0.8**    |
|                     | クロレラ食 | 4.2±0.8  | 4.4±0.8   | 4.7±0.8** | 4.8±0.7**    | 4.9±0.8** ## |
| 便臭 <sup>d</sup>     | プラセボ食 | 3.0±0.5  | 3.2±0.4   | 3.1±0.5   | 3.1±0.5      | 3.1±0.5      |
|                     | クロレラ食 | 3.1±0.4  | 3.1±0.4   | 3.1±0.6   | 3.0±0.6      | 3.1±0.5      |
| 排便後の感覚 <sup>e</sup> | プラセボ食 | 2.2±0.7  | 2.1±0.6   | 2.1±0.7   | 1.9±0.6**    | 2.0±0.7      |
|                     | クロレラ食 | 2.2±0.7  | 2.0±0.7   | 1.9±0.7*  | 1.9±0.6*     | 1.9±0.7*     |

平均値±標準偏差(対照食品群:18名、被験食品群:18名)

a排便量/回 : 鶏卵(4.5 \* 6.0 cm)の大きさを1に換算して算出

b性状の評価基準 : 1:コロコロ状, 2:カチカチ状, 3:バナナ状, 4:半練状, 5:泥状, 6:水状

c色の評価基準 : 1:黄色, 2:濃黄色, 3:黄土色, 4:茶色, 5:茶褐色, 6:黒褐色

d便臭の評価基準 : 1:非常に弱い, 2:弱い, 3:普通, 4:強い, 5:非常に強い

e排便の感覚の評価基準 : 1:すっきり, 2:ややすっきり, 3:あまりすっきりしない, 4:すっきりしない

摂取開始前1週間と比較して有意差あり(\*p<0.05, \*\*p<0.01)

対照食品群と比較して有意差あり(##p<0.01)

## 《詳細》

雑誌 : 薬理と治療 vol.45 no.10 2017 年

タイトル: クロレラ摂取による便秘傾向者の排便状況に対する効果

-プラセボ対照ランダム化二重盲検クロスオーバー比較試験-

著者 : 藤島雅基<sup>1)</sup>, 奥村衣梨<sup>1)</sup>, 溝口亨<sup>1)</sup>, 竹腰英夫<sup>1)</sup>, 安藤俊希<sup>2)</sup>, 林真由美<sup>2)</sup>,  
中村史子<sup>2)</sup>, 坂野克久<sup>2)</sup>, 藤原優<sup>2)</sup>, 海老原淑子<sup>3)</sup>

所属 : 1)株式会社サン・クロレラ、2)CPC株式会社  
3)チヨダパラメディカルケアクリニック

この情報は、学術雑誌や学会において発表された内容の掲載であり、商品の販売促進を目的とするものではありません。