

**クロレラの摂取は妊婦の QOL 向上に影響することを示唆する****研究結果を確認しました。**

第 20 回日本抗加齢医学会総会で発表

**【研究目的】**

妊婦は血液量の増加や代謝が変化することで低アルブミン血症や貧血になりやすいだけでなく、鉄や葉酸の需要が増加することが知られています。さらに、食生活などの環境要因が変化することで炎症の発生やビタミンまたはミネラルの不足が考えられます。これらの状態は胎児の成長や脳神経細胞の発達に影響を与えることが考えられます。そこで、妊娠初期に炎症や低栄養が観察される妊婦に対し、食事指導とクロレラ摂取による影響を評価しました。

**【試験方法】**

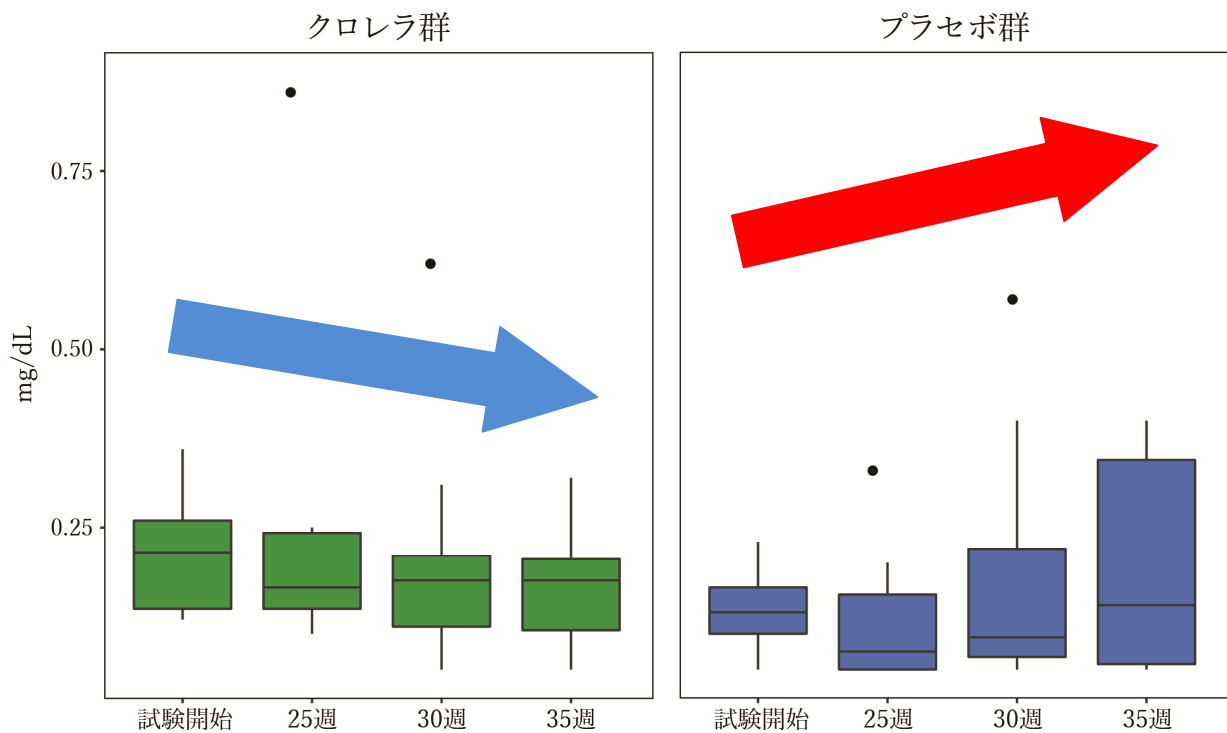
妊娠初期の血液検査で栄養状態を示すアルブミンが3.8g/dL以下、炎症状態を示すCRPが0.05mg/dL以上、貧血状態を示すヘモグロビンが11.5g/dL未満およびフェリチンが4.0ng/mL以下のいずれかに該当する妊婦22名を対象に、クロレラを毎日15粒（3g）を1日2回摂取するクロレラ群10名とコントロール群12名に分け、試験開始、妊娠25週、30週、35週に血液検査、妊娠中の症状を聞き取ることで評価しました。なお、両群とも必要に応じて鉄剤やビタミン剤などでの治療は自由としました。

**【結果】**

クロレラ群で CRP が有意差はありませんでしたが低下傾向が示されました。(図1)試験期間中に鉄剤を使用した試験参加者はコントロール群で7名、クロレラ群で6名でした。しかし、クロレラ群では前回の妊娠時よりも鉄剤の使用量が減少した参加者がいました。そして、コントロール群で8名が便秘を訴えましたが、クロレラ群では1名もなく、便通が前回の妊娠時より「よい」と「とてもよい」が8名でした。

以上の結果から、今回リスクの高い妊婦に対して食事指導や栄養補助をおこないましたが、妊娠中に鉄剤を使用した参加者はクロレラ群、コントロール群に関わらず存在しました。鉄剤の使用は便秘を引き起こす事が多いですが、クロレラの摂取により鉄剤の使用量が減少することで、腸内環境へ与える負担が低減し便通が前回の妊娠時より改善したことが考えられます。また、炎症の低下傾向が示されたことから、クロレラの摂取は妊婦の QOL 向上に影響することが考えられます。

図1 試験期間のCRPの推移



《詳細》

学会：第20回日本抗加齢医学会総会

タイトル：妊娠期クロレラ投与による炎症、貧血、腸内環境への影響

著者：内山葉子<sup>1</sup>、島袋史<sup>2</sup>、島袋忠雄<sup>2</sup>、奥村衣梨<sup>3</sup>、藤島雅基<sup>3</sup>

所属：1 葉子クリニック 2 ゆいクリニック 3 株式会社サン・クロレラ

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。