

2019年12月13日

### ～甘酒の機能性ニュース～

酒粕と米麴で作られた甘酒の継続摂取は、  
**お通じの回数や量を増やし、**  
**便の状態や排便後の感覚を良好に**  
**することが、ヒト試験において認められました**



「薬理と治療（2019年47巻5号）」に論文が掲載されました

森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・太田栄二郎）では、美容効果や健康機能に注目が集まる「甘酒」の研究を進めており、これまでも「目の下のクマや肌の明度に良い影響を与える」<sup>1)</sup>ことや「皮膚の皮脂分泌」<sup>2)</sup>や「肌や毛穴のたるみ」<sup>3)</sup>を抑制することをヒト試験で検証して研究成果を報告してきました。

今回は、便秘外来を専門とし地中海式食生活、漢方療法、音楽療法などを取り入れた診療で効果を上げており、「腸」に関する著書を多く上梓する松生恒夫医師（東京都立川市、松生クリニック）との共同研究で、甘酒の摂取が便秘にどのような影響を及ぼすのかを検証しました。

松生クリニック便秘外来来院者の成人女性 38 名を対象とし、酒粕と米麴の両方を原材料とした甘酒 190g の 1 日 1 本の飲用（甘酒群）、またはお湯の飲用（対照群）を 30 日間続けてもらい、飲用開始時と終了時との 1 日の排便回数、便の量、便の状態について調査を行いました。

離脱者を除いた 31 名を対象者とした統計解析の結果、「1 日の排便回数の変化」、「1 回当たりの便量の変化」が、対照群と比べて甘酒群は統計学的に有意に上昇していました（図 1、2）。

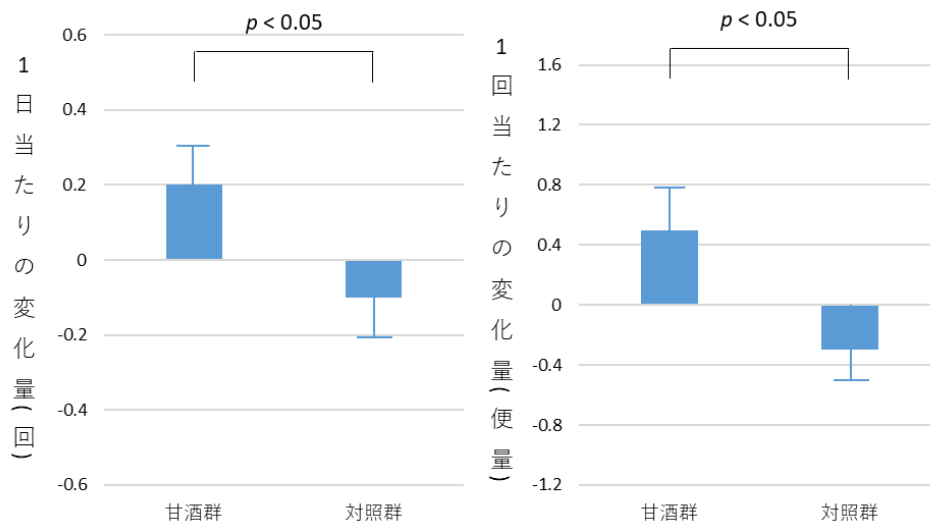


図1. 飲用後の1日の排便回数の変化

図2. 飲用後の1回当たりの便量の変化

※p 値は、変化量の群間比較を unpaired t-test にて検定した結果を示す。

また、「軟便または便が硬い状態から普通の状態への変化」、「排便後の感覚」においても、対照群と比べて甘酒群では統計学的に有意に向上していました。(図3、4)

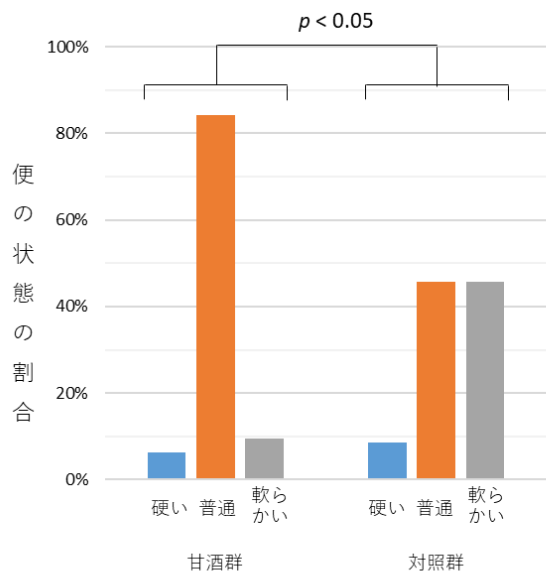


図3. 飲用後の便の状態

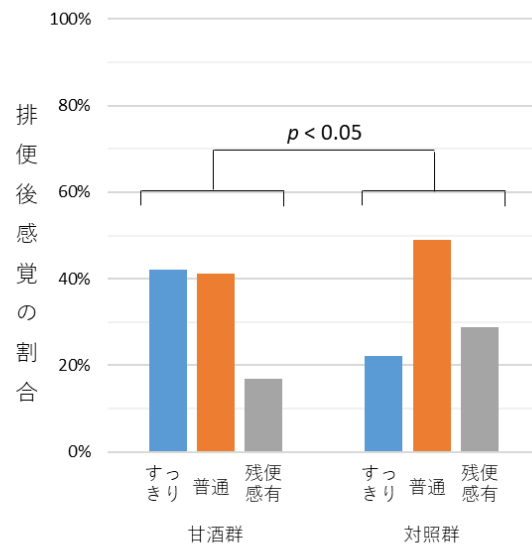


図4. 飲用後の排便後の感覚

※p 値は、飲用後の回答を Mann-Whitney U test にて検定した群間比較の結果を示す。

本試験により、酒粕と米麴の両方を原材料とした甘酒 190g の 1 日 1 本の 30 日間の摂取が、1 日の排便回数、便の量、便の状態、排便後の感覚向上させることが確認され、査読付きの学術誌に詳細が掲載されています。<sup>4)</sup>

森永製菓では、今後も甘酒に関する研究を継続的に取り組んでまいりますので、ご期待ください。

#### 【参考文献】

- 1) Shinpei Kawakami et al. 酒粕と米麴を使用した甘酒の美容効果. FRAGRANCE J 2016; 44 (6): 43-46.
- 2) Kanako Nakagawa et al. A study of the effect of amazake on skin quality. 6th International Conference on Food Factors (ICOFF) 2015
- 3) 吉川真理子ら. 甘酒摂取が肌へ及ぼす効果の検討ーランダム化二重盲検プラセボ対照並行群間比較試験ー. 薬理と治療 2018;46(11):1841-9.
- 4) 森 貞夫ら. 酒粕と米麴を使用した甘酒の摂取による便通へ及ぼす効果の検討ーランダム化プラセボ対照並行群間比較試験ー. 薬理と治療 2019;47(5):759-65.