おいしく　たのしく　すこやかに

森永製菓株式会社　NEWS RELEASE　2026 年 11 月 2 日

松生クリニック　松生恒夫先生との共同研究

ココアによる排便頻度の改善および一部の腸内細菌の割合への影響について

第 59 回 日本栄養食糧学会 中国・四国支部大会で発表

森永製菓株式会社（東京都港区芝浦、代表取締役社長 COO・森 信也）では、ココアが持つ健康機能について研究を進めています。この度、軽度の便秘を有する成人女性を対象としたヒト試験における、ココア摂取による排便頻度および一部の腸内細菌の割合への影響について、10/31（土）、11/1（日）に行われた第 59 回日本栄養食糧学会 中国・四国支部大会で発表しました。

■研究の背景と内容

慢性便秘は QOL を低下させる代表的な消化器症状であり[1)]、近年では便秘と腸内細菌叢との関連が注目されています[2)]。ココアは食物繊維やポリフェノールを豊富に含み、排便改善作用や腸内細菌叢への影響が報告されています[3,4,5,6)]。当社においても、健常成人を対象としてココア摂取による排便頻度および便臭への影響を検証し、その結果を報告しています[3)]。しかし、ココア摂取による排便改善と腸内細菌叢変化との関連については十分に明らかになっていません。そこで本研究では、軽度便秘の成人女性を対象に、ココア摂取が排便頻度および腸内細菌の割合に及ぼす影響を検討しました。

■研究概要および結果

松生クリニック来院者で、同意が得られた軽度便秘症の成人女性を対象に、ココアパウダー（ココア）20 g/日、またはココアとエネルギー量を揃えたココア風味粉末（プラセボ）18 g/日をそれぞれ 1 日 2 回に分けて 4 週間継続摂取してもらいました。ココアとプラセボの摂取順は参加者によって変え、摂取期間中は排便状況を毎日記録してもらい、摂取前後で腸内細菌叢を測定しました。

線形混合モデルによる統計解析の結果、ココアを 4 週間継続摂取することで、排便日数（日/週）の変化量はプラセボと比較して有意に増加（$p = 0.04$）しました（図 1）。また、探索的解析において腸内細菌の割合が *Fusicatenibacter*（$p = 0.02$）で増加（図 2）、*Oscillospira*（$p = 0.04$）および *Ruminococcaceae Eubacterium siraeum group*（$p = 0.04$）で減少しました。これらの結果から、ココア摂取が排便日数および腸内細菌の割合に影響を及ぼす可能性が示唆されました。なお、*Fusicatenibacter* は便秘症状の改善に伴い増加することが報告されており[6)]、本研究で認められた排便頻度の増加と関連している可能性があります。

本研究成果は、第 59 回日本栄養食糧学会 中国・四国支部大会で発表されました（2026 年 11 月 1 日）。

当社では今後もココアと腸内細菌叢の関連について研究を進めてまいります。

＜注意＞

・本研究は、軽度便秘症の成人女性を対象としたものであり、その結果がすべての方に当てはまるものではありません。

・本成果は、疾病の治療・予防を目的とするものではありません。

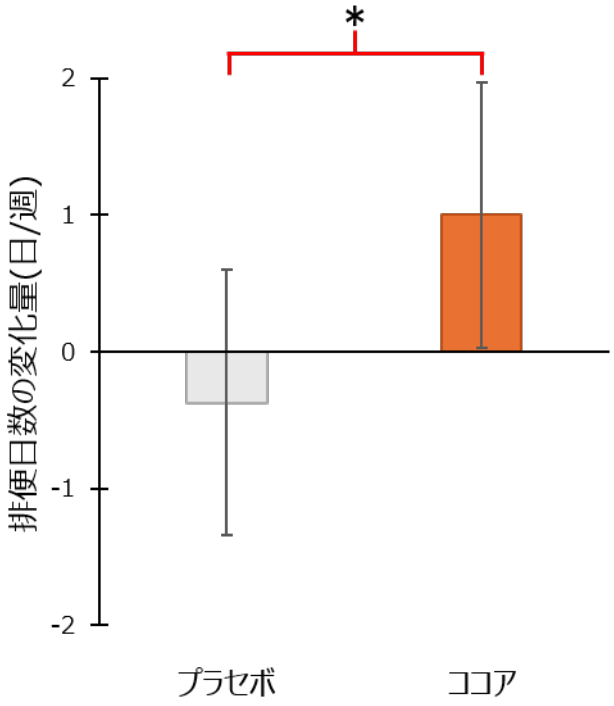


図 1. 1 週間あたりの排便日数
推定周辺平均±95%信頼区間
＊：有意差あり（p<0.05）

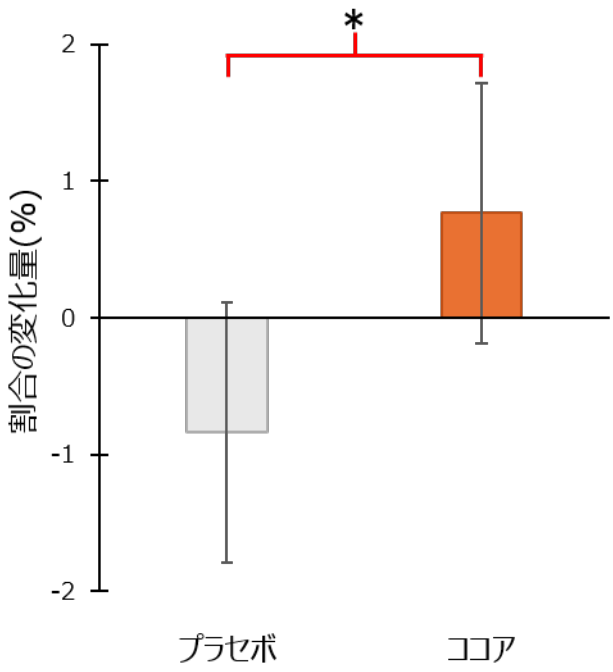


図 2. *Fusicatenibacter* の割合
推定周辺平均±95%信頼区間
＊：有意差あり（p<0.05）



便秘は薬が処方されることも多いですが、食事の内容を変えることで改善されることも多いです。食事摂取量が少なかったり、発汗量が多かったり、食物繊維摂取量が少なくなったりすると、大腸の中の泥状の食物残渣の量が少なくなり腸の砂漠化が懸念されます。
その改善のために、食物繊維やカカオポリフェノールを手軽に摂れる飲み物のひとつであるココアで温まり、おなかをすっきり整えるのもおすすめです。ペパーミントティーにオリゴ糖とココアを加えるアレンジや、ティラミスのようにココアパウダーを使ったデザートで取り入れるのもよいでしょう。

松生クリニック　医師　松生恒夫

【参考文献】
1) Jaafari H et al.: Clin. Gastroenterol. Hepatol., 24 : 814-823 (2026)
2) Feng C et al.: Front. Microbiol., 15 : 1438778 (2024)
3) 杉山 和久ら : 薬理と治療, 45 : 653-662 (2017)
4) Shin JH et al.: J. Nutr. Biochem., 99 : 108854 (2022)
5) Farag MA et al.: Crit. Rev. Food Sci. Nutr., 64 : 3122-3138 (2024)
6) Zhang X et al.: Front. Microbiol., 12 : 700718 (2021)

■研究概要
【実施時期】2024 年 9 月～2025 年 3 月
【対象者】20～64 歳の軽度便秘を有する成人女性（最終解析対象者 12 名）
【試験食品】ココアパウダー 20 g
【対照食品】ココア風味粉末 18 g（エネルギー量が試験食品と同一）
【試験期間】4 週間継続摂取
【試験方法】二重盲検プラセボ対照クロスオーバー比較試験
【試験項目】排便日数、腸内細菌叢の割合
【統計解析】線形混合モデル