

報道関係者各位

**おからパウダーに腸活効果あり！
「腹囲減少」「便秘改善」「肌の改善効果」のダイエット効果の可能性も！
1カ月の継続摂取による効果を女性対象の研究にて確認**

一般社団法人日本乾燥おから協会(愛知県半田市、会長 植田 滋)は株式会社ヘルスケアシステムズ(愛知県名古屋市の協力のもと、おからパウダーを毎日の食生活に取り入れる事健康効果について研究を行いました。

おからパウダーを毎日大さじ 3 杯(15g)以上、4 週間継続摂取することで、腸内環境を改善させ、便秘の改善、肌の調子の改善、ウェストサイズの減少が見られることを確認いたしました。

おからパウダー(乾燥おから)は食物繊維が豊富に含まれる大豆由来の健康食材です。パウダー状のため、みそ汁などのスープ、ヨーグルト、飲み物など、毎日の食事に手軽に混ぜてお召し上がりいただけます。

コロナ終息の目途がたたない中、在宅での生活が増え、外に出る機会が減り、健康に気を使いながら料理をする機会が増えてきた中で、おからパウダーが健康を支える一助となることを期待しています。

<研究概要>

【研究目的】

『おからパウダー』の健康効果を検証するため。

※おからパウダー(乾燥おから)とは、豆腐や豆乳、高野豆腐を製造する際、水に浸漬した大豆を磨砕し、豆乳と分離した後の「おから」を短時間で乾燥させたものです。通常のおからに比べて日持ちがします。また粉末のため、料理に使いやすいなどのメリットがあります。

【調査期間と内容】

2022年1月16日～2月13日の4週間、おからパウダーを毎日大さじ3杯(15g)以上継続摂取。

【検査項目】

以下の項目を摂取前、摂取後に測定。

- ① 腸内環境検査(尿中インドキシル硫酸)・免疫検査(唾液 IgA)・たんぱく質充足検査(尿中尿素窒素)
※(株)ヘルスケアシステムズにて検査及び分析
- ② 体重・体脂肪率・腹囲の変化測定
- ③ 排便回数・肌の調子・睡眠の質などアンケートによる報告

【被験者】

30代～60代女性、26名。

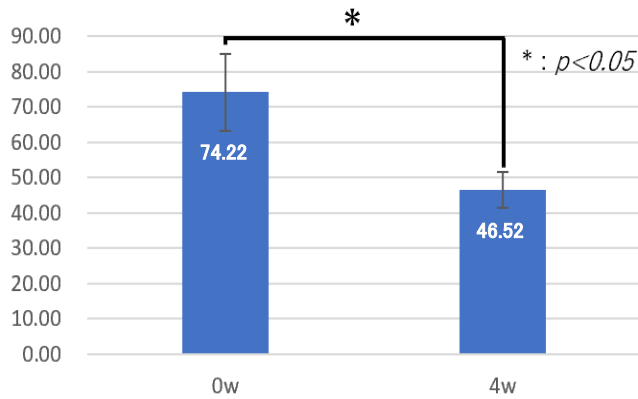
【研究結果サマリー】

- 1. 腸内環境の改善！**
- 2. 腹囲の減少！**
- 3. 排便回数の増加！お肌の調子がよくなった！**

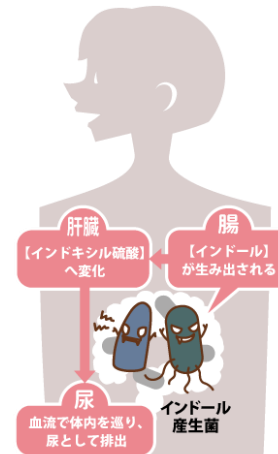
<研究結果>

- 腸内環境検査尿中インドキシル硫酸を測定した結果、摂取後で有意に減少したため、腸内環境が改善された可能性が考えられる。

尿中インドキシル硫酸 (mg/gCr)



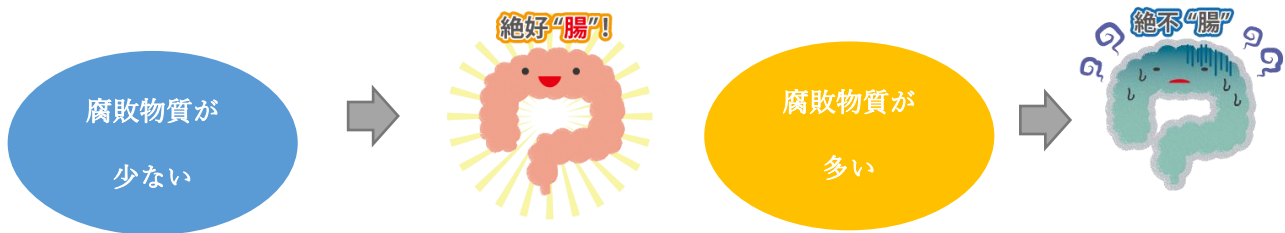
【インドキシル硫酸の尿中への排出メカニズム】



(株式会社ヘルスケアシステムズより引用)

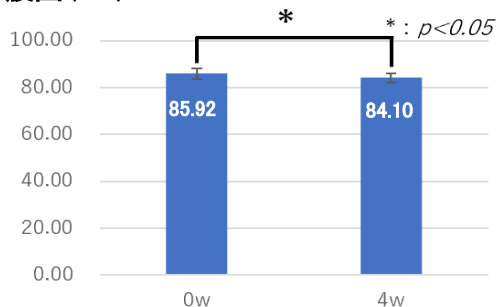
【インドキシル硫酸とは】

腸内細菌由来の腐敗物質であり、インドキシル硫酸量が多いほど腸内環境が悪いとされています。



- 腹囲が摂取前と比較して摂取後で有意に減少した。

腹囲 (cm)



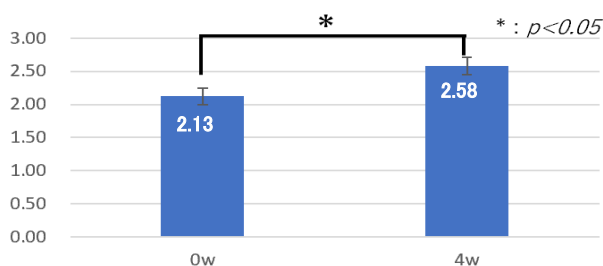
■身体測定項目

タイムポイント	平均値 ± SD			前後比較(p値)
	0w	4w	差分4w-0w	0w vs 4w
年齢	49.19 ± 7.24			
身長(cm)	160.17 ± 5.57			
体重(kg)	60.73 ± 10.70	59.98 ± 10.49	-0.76 ± 2.92	0.173 ^W
BMI	23.62 ± 3.64	23.33 ± 3.57	-0.29 ± 1.12	0.170 ^W
体脂肪率(%)	31.52 ± 7.66	31.30 ± 6.41	-0.23 ± 4.09	0.790 ^P
腹囲(cm)	85.92 ± 11.06	84.10 ± 9.87	-1.82 ± 3.90	0.032 ^P

n=24
 Mean ± SD, SD: Standard Deviation
 P: Paired t-test, W: Wilcoxon signed-rank test

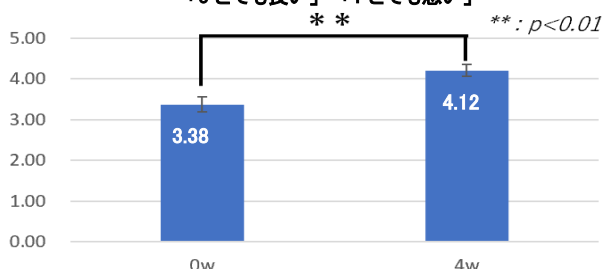
3. 排便アンケートとお肌の調子アンケートの数値が摂取後で有意に増加し、便通と肌の調子が改善する可能性が示唆された。

1 週間の排便回数アンケート



お肌の調子アンケート

「5 とても良い」～「1 とても悪い」

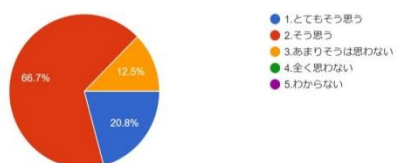


<参加者の声>

おからパウダーを日々の食生活に取り入れられそうか

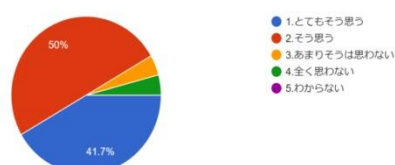
■摂取前

Q12.これから試験を行うにあたり「おからパウダー」を日々の食生活に手軽に取り入れられそうですか？
24 件の回答



■摂取後

Q10. 今回の試験を通して「おからパウダー」を日々の食生活に手軽に取り入れられそうですか？
24 件の回答

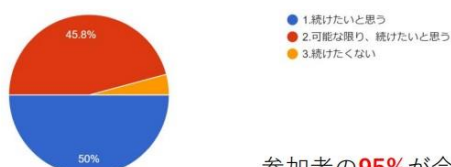


1. とてもそう思う、2. そう思うの回答が**摂取前87.5%⇒摂取後91.7%**

おから生活を今後も続けたいか

■摂取後

Q14. 今後もおから生活を続けたいと思いますか？
24 件の回答



参加者の**95%**が今後も続けたいと回答

※アンケートより抜粋

- ・思っていたよりも使いやすく手軽であり、便通も良くなってよかった。
- ・美と健康に良いのであれば引き続き取り入れたい。
- ・腸を整えるのとタンパク質摂取を目的に今後も取り入れていきたい。

<研究結果まとめ>

おからパウダーの継続摂取により、**腸内環境を改善し便通を改善する効果、ウエストを細くする効果、肌の調子を良くする効果**がある可能性が示唆された。

今回の試験は単群試験の結果であり、今後比較対象を置いた試験や人数・項目など増やした試験を行い詳細な研究を続けていく予定です。

<日本乾燥おから協会とは>

乾燥おからの健全な普及により、乾燥おからの価値を創造して業界の活性化を図ることを目的に 2015 年に発足。乾燥おからを製造・販売するメーカー(8 社)のほか、乾燥機器メーカーなど(協賛・協会員 9 社)計 17 社が加盟し、乾燥おからに関する規格の作成や自主品質調査のほかレシピ開発や宣伝活動など乾燥おからの普及活動を行っている。2020 年度より 4 月 8 日をおからの日に制定した。

<リリースに関するお問い合わせ先>

一般社団法人日本乾燥おから協会 事務局 磯貝 剛成 TEL:050-3786-1028

Mail: koho@okara.or.jp 協会ホームページ: <http://okara.or.jp/>

