

日本人を対象とした加工昆布の連続摂取による研究から

①体脂肪量、体脂肪率を低下させる効果

②収縮期血圧を低下させる効果

③腸内細菌叢を改善する効果

が明らかになりました。

北海道昆布漁業振興協会（事務局：北海道漁業協同組合連合会）では、昆布に含まれる様々な成分による効能を解明し、昆布の消費拡大・普及啓発に反映させることを目的に2014年から大妻女子大学（所在地：東京都千代田区、学長：市川博）に研究を委託しております。

今回、同大学家政学部青江誠一郎教授は、日本人を対象とした昆布を連続摂取した際の影響について評価するため、ヨウ素を低減化した加工昆布粉末を含むクッキーを12週間摂取した場合の、体組成、血圧ならびに腸内細菌叢の変化を評価する試験を行いました。

その研究成果が2024年9月に第71回日本栄養改善学会学術総会で発表され、2025年5月に国際学術誌「Food Science & Nutrition」に論文が掲載されました。

オンライン版：<http://dx.doi.org/10.1002/fsn3.70298>

【掲載内容】

■タイトル

昆布配合食品の連続摂取による日本人の体組成および腸内細菌叢に及ぼす影響の検討
：二重盲検並行群間試験 ※要旨原文は別紙参照ください。

■概要

本試験はヒトが脱ヨウ素処理した昆布を含むクッキーを12週間連続摂取することによる体組成、血圧ならびに腸内細菌叢に及ぼす影響を調べました

■試験は20歳以上63歳以下、BMIが23kg/m²以上の健康な日本人の男女44名を22名ずつプラセボ群と昆布群の2群に割り当て、被験者一人に対し1日6枚のクッキーを12週間主食の代わりに摂取させ、試験終了後に体組成検査、血液検査を実施しました。その結果、昆布群がプラセボ群に比べて、男性の体脂肪量や体脂肪率の低下及び男女の血圧の低下等の効果があることが有意に示されました。また、昆布の摂取による腸内細菌叢の改善（健康なエンテロタイプに変化）が日本人で初めて明らかになりました。

以上のことから、昆布摂取は 内臓脂肪型肥満傾向の男性において、体脂肪量・体脂肪率を低下させることが食品形態でも確認されたほか、日本人の腸内細菌叢を健康なエンテロタイプに改善する効果もあることが初めて明らかになりました。

【お問い合わせ先】

北海道漁業協同組合連合会 販売企画部 山田

札幌市中央区北3条西7丁目水産ビル TEL：011-281-8590 FAX：011-271-2294