



## 食物繊維に注目した新しい「織活」ダイエット “かける”“混ぜる”だけの手軽なダイエットモニターに男性社員が挑戦！ おからパウダーダイエット結果発表！

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、豆腐で健康を目指すさとの雪食品株式会社(本社:徳島県鳴門市 代表取締役 植田滋)との共同プロジェクトで食物繊維が豊富な“おからパウダー”を使用したダイエットモニターを実施しました。社員の健康管理と意識の向上を目的に健康メリットを探るべく、男性社員を対象としたモニターメンバーの結果検証から今後の活用方法や健康効果への期待を検討し「おからパウダー」の将来性を提案することで忙しい毎日の継続的な食物繊維摂取を今後も応援します。

### モニター実施概要

**実施期間:** 2017年6月2日(金)~2017年6月30日(金)【4週間】

**調査対象:** 社内公募によるさとの雪食品株式会社およびグループ会社の社員 14名  
「さとの雪食品 おからパウダーダイエット部」(<http://okara.satonoyuki.co.jp/>)

**調査方法:** 実施前・中・後測定  
(体重、体組成、血圧、血液検査、腸内細菌検査、自覚症状(アンケート調査))

**調査食品:** さとの雪食品株式会社おからパウダー  
毎日おからパウダーを使用した食事を手軽に摂ること(大さじ1/食以上を目安)

### 調査背景

「おから」を乾燥させた「おからパウダー」は、今や手軽に食物繊維を摂り入れることができる健康食品としての立場を確立しており、大豆由来の食べる天然サプリメントとして注目されています。今回のダイエットモニターではその特徴を最大限に活用した、“かけるだけ”の手軽なダイエットモニタープロジェクトを実施。「忙しい毎日にプラスすることで、どのような結果が出るか」を優先し、普段の食事をなるべく変えず、食事介入をせずどのような変化が起こるかを調査検証しました。

### モニター調査からみえたこと

統計解析の結果から、体組成(体重、体脂肪、腹囲)と腸内細菌検査(クロストリジウム菌)に有意差が出る結果となりました。

#### 体組成

●**体 重** **最大マイナス 6.8kg** 平均マイナス 2.0kg (11名減少/14名中)

●**体脂肪** **最大マイナス 2.1%** 平均マイナス 0.5% (10名減少/14名中)

●**腹 囲** **最大マイナス 8.5cm** 平均マイナス 2.9cm (12名減少/14名中)

要因・・・腸内バランスが整ったことによる便通の改善や低糖質で食物繊維が豊富なおからパウダー摂取による満腹感の向上などの誘因から体組成の変化が見られたと考えられます。

#### 腸内環境

●**クロストリジウム菌の減少 (13名減少/14名中)**

要因・・・腸内細菌検査の結果、クロストリジウム菌(いわゆる悪玉菌の代表的な菌)が減少。食物繊維の摂取により腸内環境が好転したことが示唆されます。

### 自覚症状について

アンケート調査により、「睡眠の充実や疲労感の回復(14名中6名改善)」、「倦怠感の改善(14名中6名改善)」がみられた。また自由回答アンケートでは、「腹持ちが良い」との回答が9名から得られる結果となりました。

### おからパウダーの特徴と期待

食物繊維が豊富に含まれるおからパウダーは、食物繊維量が生おからの約4倍となっています。生おからと比較して日持ちがすること、パウダー状であることで、手軽に食事に取り入れることが可能なため、惣菜やパン、菓子作りのほか、揚げ物の衣など、幅広い用途に利用できる現代の万能食材と言えます。また、最大の特徴として、スープやヨーグルトなどに“かけるだけ”“混ぜるだけ”で、良質なたんぱく質や大豆イソフラボン、食物繊維等が手軽にプラスできます。「おからパウダー」がダイエットの一助として活用でき、ナチュラルな健康食品としての需要も期待されます。

### おからパウダーの効果について

おからパウダーに含まれる豊富な食物繊維により、食物繊維摂取量が増加したことで、糖の吸収が抑制され血糖が緩やかになった可能性が示唆されます。先行研究では、食後血糖値の急上昇と内臓脂肪の蓄積との関係が研究されており、今回のモニター調査でも同様に体組成の変化や悪玉菌減少などの腸内環境の変化が見られました。

忙しい毎日のなかで食物繊維を摂取して健康を目指す「織活」の一環として、4週間のモニタープログラムではありますが、継続的な摂取により満腹感の持続や腸内環境が整うことで体重の減少につながったことが考えられます。具体的には、「満腹感があり、食事量が自然と少なくなった」という声や「寝つきが良くなった」「寝起きが良くなった」など日常生活での変化も自覚症状アンケート結果より得られました。近年、先行研究でも腸内環境を整えることが様々な疾患の改善に関連していることが研究されている中、日常的に手軽に食物繊維の摂取ができることは大きく、その健康効果が今後さらに期待されます。

### モニターメンバーが摂取していたプラスオンメニューの例：

- ・シリアルやグラノーラと一緒におから入りヨーグルト
- ・味噌汁やラーメンのスープにかけるだけのおから入りスープ
- ・バジル・粉チーズにおからパウダーを合わせてふりかけ、トッピングとして様々な料理に追加
- ・スクランブルエッグに混ぜる ・おから入りポテトサラダなど(写真:その他ダイエットモニターメンバーの食事例)



また、今回のモニター調査では、外食の機会が多くなってしまいがちな営業職を中心とした男性社員でも手軽にプラスでき、ダイエットプログラムを継続することができました。

### \*「織活(せんかつ)」とは？

日本人に不足している“食物繊維”をナチュラルにおいしく摂ることで、内側からの健康を目指す活動のこと。日本人に必要な食物繊維量は男性20g以上/日、女性18g以上/日ですが、現在摂れているのは平均14.5gであり、特に若い世代では12g程度と、摂取不足が大変深刻です。「織活」は、普段意識しないと摂れない食物繊維をおいしく、無理なく食べて、内側からのキレイと健康を目指す新しい取り組みとして2016年10月より当研究所が推進しています。



【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】 一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当: 大石、河野

東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel: 03-6869-6858

HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: [koho@otona-diet.jp](mailto:koho@otona-diet.jp)