

「おからヨーグルト」モニター試験 結果速報  
「おからヨーグルト」を食べるだけ  
3週間で、18名中17名が便秘改善を実感  
—「排便日数」が有意に増加、「腹囲」は半数以上が5cm以上減—

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)では、忙しい毎日に手軽においしく食物繊維を摂取する「大人の“織活”プロジェクト」を推進しております。これまでも当研究所では、働き世代の栄養状態の改善を目的に、手軽に栄養バランスを整えることのできる「ヨーグルト」や「おからパウダー」に注目したモニター調査結果を発表してきました。今回、一般社団法人 日本乾燥おから協会(以下、乾燥おから協会)と共同で、「おからパウダー」と「ヨーグルト」を混ぜ合わせた新提案「おからヨーグルト」の試験を下記のとおり実施しましたので、結果をお知らせいたします。

試験概要

- ◆試験期間:2018年6月9日~6月30日まで【3週間】
- ※前後比較として、5月18日~6月8日の3週間を試験前の観察期間として、同様の試験を実施した。
- ◆試験対象:20~50代の女性18名(BMI=23~27) ※排便習慣が週3~5日の方
- ◆摂取方法:おからパウダー15gとプレーンヨーグルト 100gを混ぜた「おからヨーグルト」※を毎朝食時に摂取
- ◆試験方法:体重、体脂肪量、筋肉量、腹囲、排便状況(排便日数・排便量・排便回数・おならの回数)を測定。
- ※おからパウダーは「さとの雪食品 おからパウダー」、プレーンヨーグルトは「明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン」を使用
- ※SOUKEN社に依頼し、倫理委員会・UMIN登録後、試験を実施

試験結果

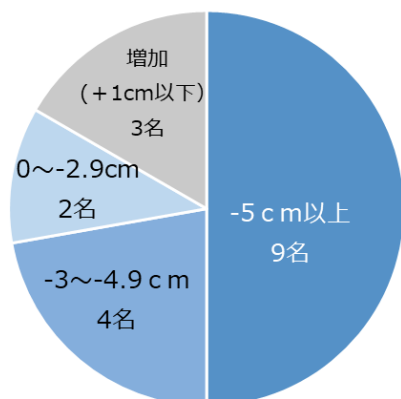
下記のとおり、「腹囲」と「排便日数」に有意差が出ました。

- ① 腹囲: 平均で4.1cm減【最高8.5cm減、5cm以上の減少した人が9名、18名中15名改善】
- ② 排便日数: 18名中17名が増加【増加した17名のうち、2日以上増加した人が5名】

①腹囲…18名中15名が減少

※15名のうち9名が、5cm以上減少した。

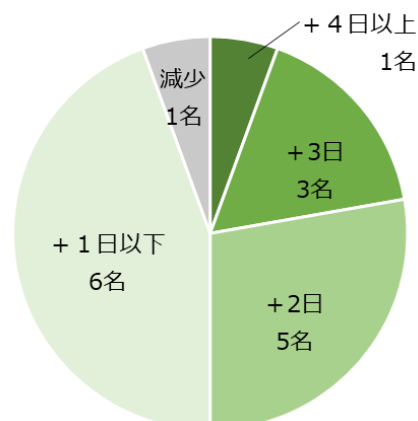
【最大:8.5cm減、平均:4.1cm減】



②排便日数…18名中17名が増加

※17名のうち5名が、2日以上増加した。

【最大:週3.8日増、平均:1.5日増】



※排便があった日をカウントし、おからヨーグルト生活前後の週あたりの排便日数の増減を算出

◆その他、数値の差は少ないものの、多数の者に変化が見られた項目

- ① 体脂肪量・・・18名中14名減少
- ② 筋肉量・・・18名中13名増加
- ③ 排便量・・・18名中15名増加
- ④ 排便回数・・・18名中17名増加
- ⑤ おならの回数・・・18名中14名増加

\* 便の形状、便の色、便のにおいの強さ、排便後感覚については、僅差の改善傾向のみ

自覚症状(アンケート調査)より

◆自覚症状で、「改善を感じた」と回答変化のあったもの

- Q1:朝の目覚めが悪い
- Q2:眠りが深くよく目がさめやすい
- Q6:ちょっとしたことでイライラしやすい
- Q7:ストレスを発散したり、リラックスすることができない
- Q21:生理痛がひどい
- Q25:シミ・ソバカスが気になる
- Q29:便秘がちである

◆自覚症状の変化(自由回答アンケート調査にて回答のあったもの)

- ・ 満足感・満腹感・・・18名中7名
- ・ 肌の状態が良くなった・・・18名中3名
- ・ おなら・ガスが出る、お腹が張る・・・18名中6名

調査背景

日本人に必要な食物繊維摂取量(目標量)は男性 20g 以上、女性 18g 以上ですが、現在の平均摂取量は 14.2g と毎年不足が深刻です(「国民健康・栄養調査 (平成 28 年)」厚生労働省)。今回の試験では、「おから」と「ヨーグルト」を同時に摂取するとより良い相乗効果がみられるのではないかと仮説のもと、今回はヨーグルトと乾燥おからを同時に摂取できる「おからヨーグルト」を摂取することによる体調変化について検証しました。また、女性の悩みとして多く取り上げられる「便秘(排便)」や体系の中でも「腹囲」についても注目しました。

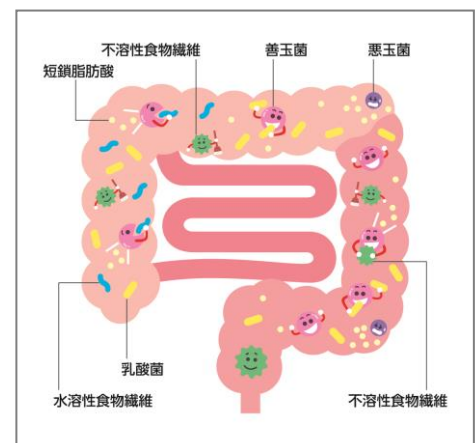
【専門家からのコメント】

**腸の奥まで「短鎖脂肪酸」を産生しやすい腸内環境に ー乳酸菌と不溶性食物繊維ー**  
(静岡大学応用生命科学科教授 医学博士 森田達也氏)

ヨーグルトを食べることで、腸内の善玉菌が増えることが多くの先行研究でわかっていますが、その善玉菌をさらに活発にさせるためのエサとして、食物繊維も一緒に摂ることが重要です。

食物繊維は水溶性と不溶性に分類されます。水溶性食物繊維は食事成分の吸収を緩やかにし、食後血糖の上昇を抑える他、腸内で発酵しやすく、大腸の前半部分で善玉菌のエサになります。一方、おからパウダーに豊富な不溶性食物繊維は水に馴染みにくく、ゆっくりと発酵しながら腸の奥の後半部分まで到達することができ、腸内の水分やゴミを吸着して便のかさを増しながら移動し、腸を刺激して排便を促します。ヨーグルトによって活性化した善玉菌が、これらの食物繊維やオリゴ糖を発酵させて産生するのが「短鎖脂肪酸」。短鎖脂肪酸は腸内を酸性に保つことで悪玉菌の増殖を抑え、同時に善玉菌が棲みやすい環境をつくるという好循環が起きますのです。

「おからヨーグルト」は、乳酸菌と食物繊維の相乗効果を生み出します。ヨーグルトが善玉菌を増やし、おからパウダーの食物繊維によって善玉菌が短鎖脂肪酸の産生を促し、腸内環境の改善が期待できるでしょう。



【専門家からのコメント】

おからヨーグルトの栄養メリット (大人のダイエット研究所 代表理事 管理栄養士 岸村康代)

おからパウダーはその約半分が食物繊維でできており、約 1/4 は大豆たんぱく質という栄養たっぷりの食品。女性ホルモン様作用をもつ大豆イソフラボンも含むほか、おからパウダーに多く含まれる不溶性食物繊維は、水分を吸って膨らむ性質を持つため、食べ過ぎも防ぎます。一方、ヨーグルトはカルシウムやたんぱく質を含む栄養豊富な食品であることに加え、腸内環境の改善に役立つ乳酸菌を含む発酵食品。それら両方を一度に摂取できる「おからヨーグルト」を普段の生活にとり入れることは、栄養面、ダイエット面、そして健康維持の面でもとてもよい組み合わせです。また、おからに含まれる食物繊維やヨーグルトに含まれる乳酸、そして双方に含まれるたんぱく質は、食後血糖値の上昇を緩やかにする働きが先行研究からもわかっているため、食事の初めに食べることで、生活習慣病予防にもつながります。混ぜるだけで、手軽に食物繊維が摂取できる「おからヨーグルト」は忙しい毎日の織活にもオススメの食品です。

<基本の「おからヨーグルト」>

ヨーグルト 100g に対しておからパウダー15g(大さじ 3 杯強)を用意。おからパウダーがヨーグルトの水分(ホエイ)を吸い、ディップ状になるまで混ぜる。

⇒上記の配合で、日本人女性の 1 日に必要な食物繊維量の不足分\*にあたる 4.1g (男性の場合 5.5g) 以上の食物繊維(約 6.5g) が摂取可能。

\*「日本人の食事摂取基準(2015年版)」「国民健康・栄養調査(平成28年)」厚生労働省  
「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」文部科学省より算出



◆「おからヨーグルト」レシピ・「おからパウダー」レシピ参考書籍のご紹介



価格: 1200 円 / 税別  
出版: セブン&アイ出版

◆『いつもの料理にかけるだけ おからパウダーダイエット』著 岸村康代

スーパーで手軽に購入できるおからを乾燥させた「おからパウダー」。このおからパウダーを料理に「入れるだけ、かけるだけ、まぜるだけ」で内臓脂肪&中性脂肪がダウン、腸内細菌の悪玉菌が減少したという忙しい現代人には大変うれしい結果を分かりやすくレポート。さらにダイエットだけでなく、便秘解消や肌荒れ改善、生活習慣病予防、女性ホルモン様作用など、健康・美容にもおすすめです。

本書では、日本のスーパーフードである「おからパウダー」を使った 100 レシピも紹介。どれも簡単&おいしい&ヘルシーなレシピばかり。小麦粉やパン粉の代わりにもなるので今話題の糖質オフレシピも手軽に作れます。

おからとヨーグルトの相性は味の面からも良く、おからヨーグルトを応用したレシピも多数掲載しております。

著者 岸村康代 プロフィール

一般社団法人大人のダイエット研究所 代表理事

目的に合わせて効率よく栄養を摂る“パワーフードスタイル”を提唱しこれまで 2,000 人以上のダイエットの成功で 10 トン以上の脂肪を削減した経験から無理なく痩せるメソッドの研究を行い、メディア出演、レシピ開発、事業開発、商品開発、メディア出演、メニュー開発、事業開発、コラム執筆、講演など多方面で活動。自らも 15kg 以上のダイエットに成功。

【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

東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel: 03-6869-6858 Fax: 03-6869-8626

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