

《温故知新プロジェクト》

米ぬか摂取による整腸作用に関する研究 予備調査

大西 淳之* 船山 理恵*

Effect of Rice Bran “Komenunka” on Intestinal
Bacterial Flora during Menstrual Cycle
—Preliminary Study—

Junji OHNISHI, and Rie FUNAYAMA

1. はじめに

本研究の目的は、玄米食の有用性、特に米ぬかに着目し、腸内細菌フローラへの影響について検証をおこなうことである。

わが国の食生活は白米食が主流となっているが、その一方で、微量栄養素や食物繊維に富む玄米の有用性が見直されてきている。玄米摂取の効果として、肌状態や便秘の改善などが一般的に言われているが、その機序については明らかではない。

我々は、肌荒れの一因に便秘が挙げられていることから、腸内環境、すなわち腸内細菌フローラの変化が便秘を引き起こし、肌荒れの一因になるのではないかと考えている。また、肌荒れは、プロゲステロンの分泌が亢進する黄体期におこりやすいという月経周期に連動した特徴を示すことから、腸内細菌フローラと月経周期の関連性について予備調査を行った。

2. 方 法

1) 対象

正常な月経周期を有する健常成人女性2名を対象とした。本研究参加にあたっては、書面で説明し口頭で同意を得た。

2) 収集情報

対象者より収集した情報は、体重、身長、年齢、最終月経日、基礎体温、睡眠時間（入眠時間、起床時間）、食事記録、服薬状況であった。

3) 腸内細菌フローラ検査について

排卵期（月経開始日）、卵胞期（月経開始より5日経過後）、黄体期（基礎体温の上昇を確認）、それぞれの月経周期で連続した3日間の便を採取し、便採取時間を記録した。そのうち、検査機関（テクノスガル・ラボ）へ送付し、T-RFLP 解析を依頼した。なお3日間連続での採取が困難な場合（排便がない）は、該当月経周期内であれば連続する必要ないこととした。

3. 結 果

現在、2名の女性の月経周期ごとに便の採取および解析を同時並行で行っている。1例のみ解析結果が得られているが、まだ症例数がわずかであるため、本報告には詳細を述べない。

4. ま と め

腸内細菌フローラの変化が便秘を引き起こし、肌荒れの一因になるのではないかと考えている。腸内細菌フローラを変化させる要因については、今後症例を増やし、解析結果についてまとめていく。予備調査については5例を目標とする。月経周期による腸内細菌フローラへの影響について確認したのち、本研究の目的である米ぬか摂取による影響を検討していく予定である。

尚、初年度は実験準備に当てた為、研究成果がなく報告内容が少ない。

* 東京家政大学 (Tokyo Kasei University)