

# もち大麦の摂取が内臓脂肪に与える影響

((株)はくばく)

○内松大輔, 松岡翼

**【目的】**大麦の生理作用としては、脂質代謝の改善機能が多く報告され、これらは水溶性食物繊維( $\beta$ -グルカン)による機能とされている。近年、大麦の機能性評価について内臓脂肪に関する研究が実施されており、精白米にもち大麦を50%配合した大麦食を男性に1日2食12週間摂取することにより内臓脂肪面積や腹囲、BMIなどメタボリックシンドロームに関する指標に好影響をもたらすことが報告されている。ただし、大麦の精白米への配合割合や女性への効果について研究された事例は少ない。そこで、われわれは試料に $\beta$ -グルカン含量が高いもち大麦を用い、ヒトへの12週間の摂取試験を実施し大麦の配合量及び男女に与える影響について調査した。

**【方法】**もち大麦( $\beta$ -グルカン含量:9%)を精白米に対して30%又は50%混合した大麦食を1日に2食12週間摂取した。被験者は20~50歳の男女、BMIが25以上とし、30%配合群は女性5名、50%配合群は男女各5名とした。評価項目は、摂取前、摂取後4週、8週及び12週の内臓脂肪面積、腹囲、体重、BMI、体脂肪率、中性脂肪、総コレステロール、LDL-コレステロール、HDL-コレステロールを実施した。

**【結果】**女性の50%配合群は摂取後4週間で摂取前と比較して内臓脂肪面積、体重、BMI、HDL-コレステロール及びLDL-コレステロールが有意に低下し(Paired t-test,  $P<0.05$ )、体重とBMIについては摂取後12週間まで有意に低い値が確認された。また、体脂肪率についても、摂取後12週間で摂取前と比較して有意に低い値が確認された。一方で30%配合群は多くの項目で摂取前と比較して有意な低下が確認されなかった。また、男性の50%配合群でも全ての項目において、摂取前と比較して有意な低下が確認されなかった。以上の結果から、もち大麦の摂取により、女性においても内臓脂肪面積の改善が期待できること、また、その摂取量は精白米に対して50%以上の配合量が望ましいことが示唆された。