



エリンギによる体脂肪低減効果



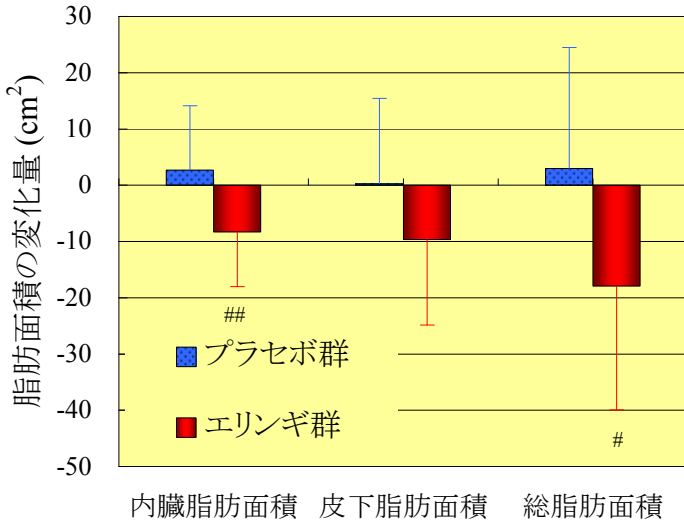
肥満とメタボリックシンドロームについて

近年、食事の欧米化、外食の増加等による食生活の変化により、肥満は増加傾向にあります。肥満は日本肥満学会において、BMIが 25 kg/m^2 以上と定義され、心疾患、動脈硬化、脂質異常症、2型糖尿病、高血圧の危険因子と考えられています。また、昨今では内臓脂肪蓄積型の肥満として、メタボリックシンドロームが知られるようになり、これは心疾患の危険因子とされています。

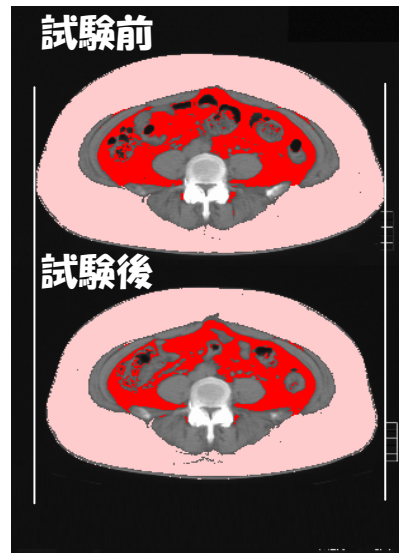
実験結果

対象者には、特別な食事制限は行わずに、1日に乾燥エリンギ9g(生のエリンギ90gに相当)を12週間摂取してもらいました。本試験は、プラセボ群※を設定した、二重盲験法※により行いました。

対象者の腹部脂肪面積の変化量



エリンギを食べた人の腹部CT画像



エリンギを12週間食べた人の腹部CT画像です。試験前(上)に比べて、試験後(下)では、皮下脂肪(ピンク色)と、内臓脂肪(赤色)が減少しました。

有意差あり (# : $p < 0.05$, ## : $p < 0.01$)

エリンギを食べると、体脂肪面積、特に内臓脂肪面積が減少しました。

	エリンギ摂取群			プラセボ群			
エリンギ摂取量 (1日)	90 g			0 g			表中の値は、全て平均値を示しています。 有意差あり # : $p < 0.05$ ### : $p < 0.001$
食事カロリー (1日)	2004.38 kcal			1821.06 kcal			
摂取期間	12週間			12週間			
被験者数	14人			16人			
	試験前	試験後	変化量	試験前	試験後	変化量	
体重 (kg)	80.2	77.9	-2.3###	78.9	79.0	0.1	※プラセボとは、擬似薬のことで、外見はエリンギ入りの錠剤と同じですが何の効果もない錠剤です。 ※二重盲験法とは、被験者に、先入観を与えないように試験する方法として一般的に行われています。
BMI (kg/m ²)	28.0	27.2	-0.8###	27.9	28.0	0.1	
ウエスト (cm)	93.6	91.4	-2.2###	92.8	93.3	0.5	
血中中性脂肪 (mg/dL)	176.2	135.4	-40.8#	167.4	173.2	5.8	
収縮期血圧 (mmHg)	132.1	126.1	-6.0	133.3	132.3	-1.0	
拡張期血圧 (mmHg)	81.8	76.1	-5.7#	82.6	81.3	-1.3	

日常生活で、エリンギを食べるだけで、体重、BMI、ウエスト、血中中性脂肪、血圧といった、メタボリックシンドローム危険因子が減少しました。

臨床試験の詳細は薬理と治療 vol.38 no.7, 645-656 (2010) に掲載されました。

※無断での複製・転載・使用を固くお断り致します。



ホクト株式会社 本社〒381-8533 長野市南堀138-1 TEL: 026-243-3111(代表)