

大麦による疲労軽減の可能性

-ヒトを対象とした検証-

成果の特徴

- 健康な日本人成人男女を対象としたヒト介入試験において、ゆで大麦100 g/日〔 β -グルカン供給量1.8 g/日〕の8週間の継続摂取が疲労の軽減に有効となる可能性を明らかにしました。

成果の内容

- 毎日の体調記録をもとに算出した疲労感の累積有症日数は、対照群に比べて大麦群で有意に減少していました。
- 介入開始および終了時点で実施した気分プロフィール検査の「疲労-無気力」スコアは、大麦群でのみ介入による低下（＝改善）傾向を認めました。

表. 疲労感の累積有症日数

	疲労感の自覚（日）		P
	あり	なし	
対照群 (27名)	52	1456	<0.0001
大麦群 (27名)	13	1494	

P： χ^2 検定に基づく有意確率

ウィスコンシン上気道症状調査票を参考に、自覚症状は0点（無症状）～7点（重度）の8段階で評価し、5点（中等度）以上を自覚症状ありとした。対照群の4日分、大麦群の5日分はデータ欠測。

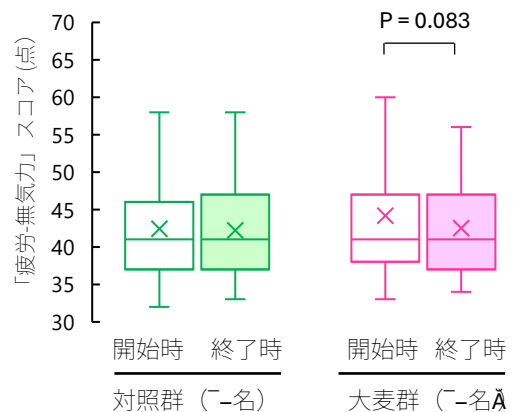


図. 介入前後の「疲労-無気力」スコア

データは箱ひげ図で示した。

P：ウィルコクソンの符号付き順位検定検定に基づく有意確率

想定される用途・連携希望先

さらなる機能の解明に向け、ヒト介入試験の被験食として大麦をご提供いただける精麦企業等との連携を希望します。

参考

発表論文：Araki, R., Ishikawa, C., Kawasaki, T., Kobori, T., Shoji, T., Takayama, Y. *Nutrients* (2024), 16, 2298. DOI: 10.3390/nu16142298

※この研究は農林水産研究推進事業委託プロジェクト研究「健康寿命延伸に向けた食品・食生活実現プロジェクト（課題番号：21453494）」の一環として実施しました。

担当研究者：○荒木理沙、石川千秋、小堀俊郎、庄司俊彦、高山喜晴
所 属：食品研究部門
食品健康機能研究領域



農研機構
国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構