

機能性香料による抗肥満作用

渡辺 英 綱

福島大学保健管理センター

【背景と目的】

現在、生活習慣病の主な原因である肥満が各種疾患の温床になっており、単なる減量のみでなく、生活習慣病予防を含めたライフスタイルの改善が必要とされるが、容易ではない。

これまで、グレープフルーツやラズベリーケトンに体脂肪分解および燃焼効果が有り、これにより痩身効果が得られるとの報告から、香りは痩身効果があるとの示唆は得られるが、香りによる痩身効果を望む集団の傾向を調査した報告は少なく、今回の研究と平行して、減量を希望する学生に対し、従来 of 運動食事量法に加え、香りによる減量支援を希望するか否かで2群に分け、その背景を調べ、中間報告を行なった。香料による減量支援を望む学生は、以前に減量経験が有り、家族歴として糖尿病、高血圧を有し、自己判断による健康度が低い集団である事を明らかにした。これらの背景を理解した上で、市販されている痩身効果を有する香料を利用し、その減量効果と減量効果の有無による集団背景の違いを明らかにする。肥満学生および減量を希望する学生に対して、従来 of 運動食事指導以外に、香料を用いた減量支援が有る旨を説明し、香料による減量支援を希望する群に対し、本人の同意を得た上で、市販されている痩身効果を有する香料を使用していただいた。市販の香料を使用前に、健康度自己評価を用いて、現在の自分の健康状態について質問し、健康である、まあ健康である、普通、あまり健康ではない、健康ではない、の5段階で回答していただいた。さらに参加者の家族歴および家族内(自分以外の)の肥満の有無、これまでの減量経験を問診により調査し、GHQ質問紙と食行動質問紙に自己記入式で回答していただき、体重、体脂肪、腹部超音波による内臓脂肪厚測定を測定した。約1ヶ月の香料使用後にもう一度GHQ質問紙と食行動質問紙に自己記入式で回答していただき、体重、体脂肪、腹部超音波による内臓脂肪厚測定を行ない、香料による減量効果の有無とその背景を検討した。

【結果と考察】

香りによる減量効果は、参加者19名中、変化無しまたは増加が8名、わずかに減少から3kg以上の減量が11名であり、以下、変化無しまたは増加した8名を無効群、わずかに減少から3kg以上の減量を認めた11名を減量群とした。香りによる減量効果の有無により2群に分け、その背景を示す。無効群では男性の割合が高かった。本人の肥満の発症年齢、血圧、BMIにおいて2群間で有意な差はなかった。香りに

よる減量効果の有無により、開始時の体脂肪率、腹部超音波法による皮下脂肪厚、内臓脂肪厚に有意な差を認めず、終了時の体脂肪率は減量群で減少した。香りによる減量効果の有無による2群間で、自己判断健康度の割合は異なり、無効群は、自己判断の健康度が高く、減量群は自己判断の健康度は低かった。無効群は家族内に肥満の親族がいる割合が減量群に比して、有意に高値であった。2群間で、これまでの減量経験に有意な差はなかった。減量群では開始時と終了時に行なったGHQ 30質問紙上、有意にGHQ総得点は低下するが、無効群では前後で変化を認めなかった。GHQ 30質問紙の各項目の前後での変化を見ると、減量群では、身体症状、睡眠障害、不安と気分障害、希死念慮とうつ傾向の得点数が有意に改善するのに対して、無効群では各群とも前後で変化を認めなかった。減量群では開始時と終了時に行なった食行動質問紙の総得点は減量群と無効群では開始前に差があり、食行動質問紙表で高得点である群は、減量効果が認め難いのもかもしれない。瘦身効果を有する香料の使用により、半数は減量効果を認め、減量効果を認めた群では一般健康調査表の得点上、改善が認められた。この改善は、香料使用者全員に認めたわけではなく、香料使用による効果ではなく、減量による二次的効果の可能性はあるが、香料を使用しない減量法で減量効果が見られた群における一般健康調査表の得点上の変化を調査する必要がある。一般的に減量法で身体症状、睡眠障害、不安と気分障害、希死念慮とうつ傾向のいずれかに改善が見られなければ、香料による改善の可能性とともに香料による瘦身効果のカギとなる作用かもしれない。