

# 食物繊維添加ビスケットによる女子大生の便秘改善効果について

金城学院大短大 吉田静代

目的 食物繊維添加調理食品の風味について調べた前回の実験において、食物繊維添加食品を摂取した場合、便秘改善の可能性が示唆された。一方、女子大生では便秘症状を有する者が多いことが知られている。そこで今回は、便秘症状を有する女子短大生を対象にして、日常比較的容易に摂取出来るビスケットに食物繊維を添加して、これを食べさせ、便秘改善の効果を検討した。

方法 自己診断で便秘と感じている19才から20才の女子短大生18名を被検者とし、食物繊維としてコーンファイバー（とうもろこし穀粒外皮）を添加したビスケットを連続2週間摂取させ、便秘状況を調査した。日常の食事は普通に摂取させ、これに加えて食物繊維添加ビスケットを1日10本試食するように指導した。この場合、ビスケット10本で摂取された食物繊維は約5gであった。食物繊維無添加のビスケットについても、同様な実験を行って便秘状況を調査した。便秘改善効果は、平常時と実験時の排便回数を比較して判定した。

結果 食物繊維添加ビスケットを摂取した結果では、約83%の被検者に便秘改善効果が認められたが、同じようにして食物繊維無添加ビスケットを摂取した結果では、便秘改善効果が認められたのは、被検者の約44%にとどまった。排便回数は食物繊維無添加ビスケットの摂取によっても、平常時よりも増加したが、食物繊維添加ビスケットの摂取では、更に有意な排便回数増加が認められ、便秘改善の効果が認められた。