

目的 成人病の増加、高齢化につれて半健康人が増加傾向にあるが、一方、自分の健康は自分で守るといふ、積極的な考え方も浸透し、健康獲得に対する関心は頓に高まっている。このような背景と相俟って、健康食品・自然食品への憧れや、愛用者の増加から健康食品ブームが起きている。現在流通している、いわゆる健康食品は、約2000種とも言われ、その小売市場規模は年間4000億円とも言われている。しかし、この種の健康食品の問題点として、業者側の一方的な情報のみが提供され、消費者が適切に選択し、利用する上で混乱を生じていることも挙げられる。そこで私共は、常用者が身近かにいたことから、市販されている酵素食品(玄米酵素)について、主として血液性状の追究を行いその影響を吟味したので、この結果を報告する。

方法 被験者は健康な成人女子5名で、内3名を玄米酵素飲用群とし、2名を非飲用者(対照群)とした。実験期間は昨年6~12月である。最初の2ヶ月は全員非飲用期間とし、各自の日常生活における血液性状を求めた。次いで、酵素の飲用を開始し4ヶ月間飲用した。酵素の飲用方法は、メーカーの表示通り毎食後1包、1日量10.5gとした。採血は週1回早朝空腹時に行い、血糖、コレステロール(総・HDL)、トリグリセライド、尿酸、赤・白血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血清たん白について測定を行った。

結果 玄米酵素飲用群の飲用前と後における血液性状は、測定項目総てに何等の変化もみられなかった。また、対照群と飲用群の経過についても認め得る相違はなかった。したがって、健康者に対しての効果は、全くないものと考えらる。