

C 167 低血圧症状改善に関するそばの効能について
 暁学園短大食物 ○岡田瑞恵 中京短大食物 岡田悦政

目的 一般に高血圧症状は疾病としての認識も高いが、若い女性に多く見受けられる低血圧症状についてはその認識が低く、食生活での治療も実施されていないことが少ない。そこで今回、高血圧症状を改善する効能のある食品として取りあげられている“そば”について、低血圧症状も改善する作用があるのか否か検討してみた。

方法 調査対象として18～20歳までの女子短大生を取りあげ、以下のようアンケート調査を実施した。実施時期1991年1月～2月、総数139名。調査内容は食生活の状況、特にそばの嗜好性及び摂取状況、体質及び遺伝的関連項目、生活習慣等についてであった。以上について直接対象者から答えを得ると同時に、血圧測定も行った。

結果 調査対象者に於ける血圧の平均値は、最大血圧114.4、最小血圧72.1であった。年齢から考えてほぼ適正な値を示す、平均的集団と思われた。また、高血圧においてはその遺伝的関連性がすでに指摘されているが、本結果においても同様な傾向が見られた。故に、本研究は特殊な対象者について行なったものではないと考えられる。そばに関する結果をまとめてみると、そばを食べない群に比べて、食べる回数を増すごとに最大、最小血圧とも上昇した。但し、更に一層そばを食べる頻度を増している集団においては、食べない群よりは血圧は高いが、ある値まで上昇すると、それ以上は上がらないようであった。以上の事から、そばには低血圧改善効果があるのではないかと考えられる。