

こんにゃく飲料「テンフィル」の健康状態に及ぼす効果

○堀口恵子* 嶋村 孝* 六平いく子* 押田敏雄**

(*明和女子短大, **麻布大)

目的：こんにゃく由来のテンフィル（乳化オリゴ糖を添加し、食物繊維でゲル化した新飲料）の健康状態に及ぼす影響を女子学生の排便行動を指標として調査する。

方法：1) 調査対象は平均年齢・20歳の女子学生48名とした。2) テンフィルを飲用前に日常的な健康状態をアンケートにより15項目（健康、便秘、食事、ダイエット、下剤など）について調査した。3) テンフィルを2週間飲用させ、その結果を飲用しなかった1週間と比較して、アンケートにより12項目（便の色、形状、量、臭い、硬さ、爽快感、排便時間、胃腸状態、満腹感など）にわたって調査した。

結果：1) 便通は73%にあったが、テンフィルにより少しずつ改善された。2) 便の色に差はなかった。3) 便の形状は、バナナ状、半練り状が多く、コロコロ状は減少した。4) 便の量はかなり増加した。5) 便の臭いはとても臭い、臭いが減少してた。6) 爽快感は「さっぱりしない」が減少した。7) 便の硬さは軟らかい、とても軟らかいが増加した。8) 排便時間は、朝・夜が多く94%は自宅、6%は出先（昼）であった。週末はウィークデーと異なり、昼間が28%であった。9) 便通剤使用はテンフィルの飲用により半減した。10) 胃腸状態は腹部が膨満したり、鳴ったり、おならが出たりなどの一時的変化があった。11) 満腹感は空腹、少し空腹が減少し、ちょうど良いが増加傾向にあった。12) 全般的な健康状態は徐々に改善されつつあった。

テンフィル飲用と排便との関係が示唆されたが、さらに長期間飲用についても検討したい。