

～ ミキプルーン の三基商事が実証！！～

便秘の悩みを解決したい人、必見！研究によりプルーンエキスが日本人の慢性便秘を改善することが初めて明らかになりました。

ミキプルーンを主力商品とする三基商事株式会社（東京本部：東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ30階、代表取締役社長：門田淳）は、東京医科大学 消化器内視鏡学の永田尚義 准教授との共同研究で、**世界で初めて^{※1}日本人を対象にプルーンエキスが慢性便秘を改善することを実証**しました。

慢性便秘症状^{※2}に悩んでいる日本人成人男女84名を対象に、プルーンエキスを8週間摂取してもらったところ、プルーンエキスを摂取しなかった方と比べて、慢性便秘症状に特徴的な**硬い便形状^{※3}が顕著に改善し、正常な便形状の割合が増えることを発見**しました。また、便秘や硬い便でつらいと感じる**自覚症状^{※4}も改善**しました。さらに便秘薬などの服用でみられる**下痢やお腹の張り、肝障害や腎障害などの副作用が起こらず、安全に摂取できる**ことも確認できました。

プルーンはビタミンやミネラルをはじめ食物繊維や糖アルコールを含み、これまでお腹の調子を整えることが体感的に知られていましたが、日本人を対象に優れた研究デザインを用いて科学的根拠を示したのは本研究が初めてとなります。研究では、食品であるプルーンエキスが安全で高い便秘改善効果を示すことを見出しました。

今後、薬物療法ではない食品が便秘の新しい治療として普及していく可能性など、便秘の治療選択の幅が広がることを期待されます。

本研究成果はアメリカの消化器病学会が出版する医学雑誌「American Journal of Gastroenterology (impact factor 12.0)」に掲載されました（2022年8月12日公開）。

※1 当社調べ ※2 便秘特有の症状（排便回数が1週間に3回未満、硬い便が出る）が続いている状態

※3 国際的な指標である Bristol スケールのタイプ1（硬くてコロコロの塊糞状の便）とタイプ2（ソーセージ状だが硬い便）を指す

※4 GSRS(胃腸症状評価スコア)における「便秘のつらさ」「硬い便のつらさ」のことを指す

■論文の共同研究者である東京医科大学 消化器内視鏡学 准教授 永田尚義先生のコメント

便秘で苦しんでいる患者様は特に女性が多く、多くの方は病院に受診していない状況があります。また、病院に受診しても治療の一つとして食品をすすめられることは稀で、通常、薬物治療を推奨されます。近年、新しい薬物治療が登場して便秘改善効果が期待されていますが、薬剤は長期内服に伴う副作用が問題となる場合があります。今回、食品であるプルーンエキスが安全に便秘改善効果を示したことは、患者様が選ぶ便秘治療の幅を広げた点で大きな発見です。しかし、なぜプルーンエキスの便秘改善効果が高いのか？は今回の研究では分かりませんでした。今後、我々は腸内環境（腸内細菌など）に注目し、プルーンエキスが腸に及ぼすメカニズムを解明し、プルーンと健康長寿とのかかわりも明らかにしていく予定です。

【論文掲載情報】

論文名：Prune juice containing sorbitol, pectin, and polyphenol ameliorates subjective complaints and hard feces while normalizing stool in chronic constipation: A randomized placebo-controlled trial

雑誌名：American Journal of Gastroenterology

著者：Taishi Koyama, Naoyoshi Nagata, Kengo Nishiura, Naoki Miura, Takashi Kawai, Hirota Yamamoto

DOI：10.14309/ajg.0000000000001931

URL：https://journals.lww.com/ajg/Abstract/9900/Prune_juice_containing_sorbitol_pectin_and.460.aspx

※本情報は商品の効果・効能を表すものではありません。