

朝食摂取による心と体の健康への影響について意識調査を実施 日常的なフルーツグラノーラ摂取者は心と体の満足度が高い傾向が判明 ～今話題の脳腸相関から、フルーツグラノーラと幸せホルモンの関連性を山口創先生が語る～

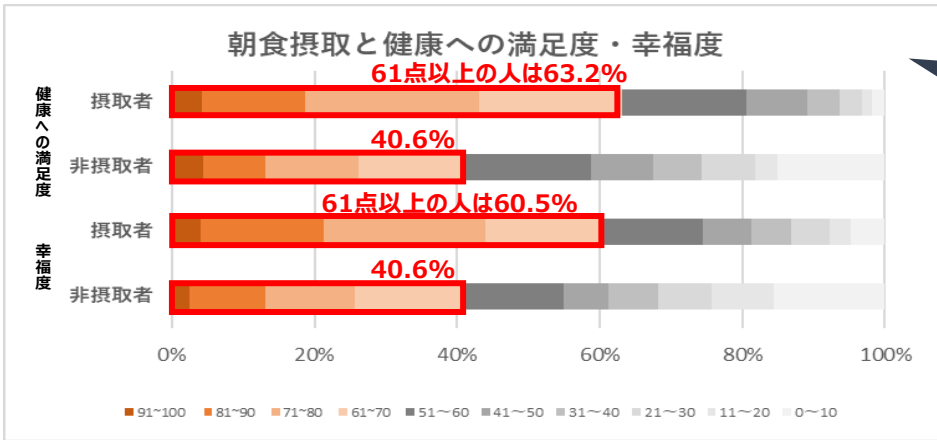
カルビー株式会社では20～50代の健康な男女を対象に朝食摂取と健康への満足度・幸福度の関連性について幸せホルモンの第一人者である身体心理学者・桜美林大学教授 山口創先生監修のもと、意識調査を実施しました。調査の結果、朝食摂取者※1の方が心と体の状態の満足度が高いことが分かりました。山口創先生によると脳と腸は密接に関係していることから、腸を整えることで幸せホルモンのひとつである「オキシトシン」が分泌されるといいます。詳細を下記にてご紹介いたします。

<調査概要>

- 調査内容：日常的に朝食として食べているメニュー（朝食非摂取者を含む）と、それぞれのメニュー別に健康満足度、幸福度等を調査
- 調査監修者：桜美林大学 リベラルアーツ学群 教授 山口創先生
- 調査主体：カルビー株式会社
- 朝食メニュー（人数）：フルーツグラノーラ（158名）その他シリアル（160名）シリアル以外の朝食メニュー（320名）朝食非摂取者（160名）
- 調査対象：20代～50代の健康な男女（計798名）
- 調査実施月：2022年9月

調査結果① 朝食摂取により健康への満足度・幸福度がともに高いことが判明

朝食摂取者※1に健康への満足度の点数を聞いたところ100点満点中61点以上と回答した人は63.2%となりました。一方で朝食非摂取者※2に同様の質問をしたところ61点以上と回答した人は40.6%と大きな差があることが分かりました。また、健康への満足度だけでなくご自身の幸福度にも点数をつけてもらったところ、61点以上をつけた人の割合は朝食摂取者が60.5%、朝食非摂取者が40.6%とこちらも大きな差があることが明らかになりました。



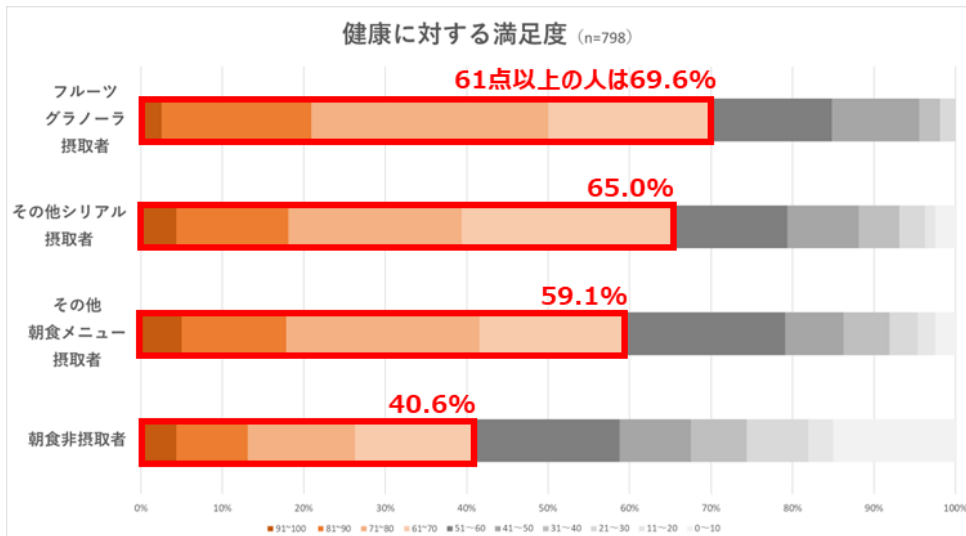
朝食を食べている人は健康への満足度も幸福度も高い！



※1朝食摂取者：週4回以上の朝食摂取
※2朝食非摂取者：朝食習慣がない

調査結果② 朝食の中でもフルーツグラノーラ摂取者の健康への満足度が高い傾向

朝食摂取者の方が心と体の満足度が高いことが分かったうえで朝食メニューによって差があるのか明らかにすべく、対象者を①フルーツグラノーラ摂取者 ②その他シリアル摂取者 ③その他朝食メニュー摂取者（ごはん、パンなど）④朝食非摂取者の4つのグループに分け、先ほどと同様に健康に対する満足度を質問しました。その結果、健康への満足度の点数はフルーツグラノーラの摂取者が最も高く、61点以上の人の割合は69.6%とその他朝食メニュー摂取者グループよりも10%以上多いことが分かりました。

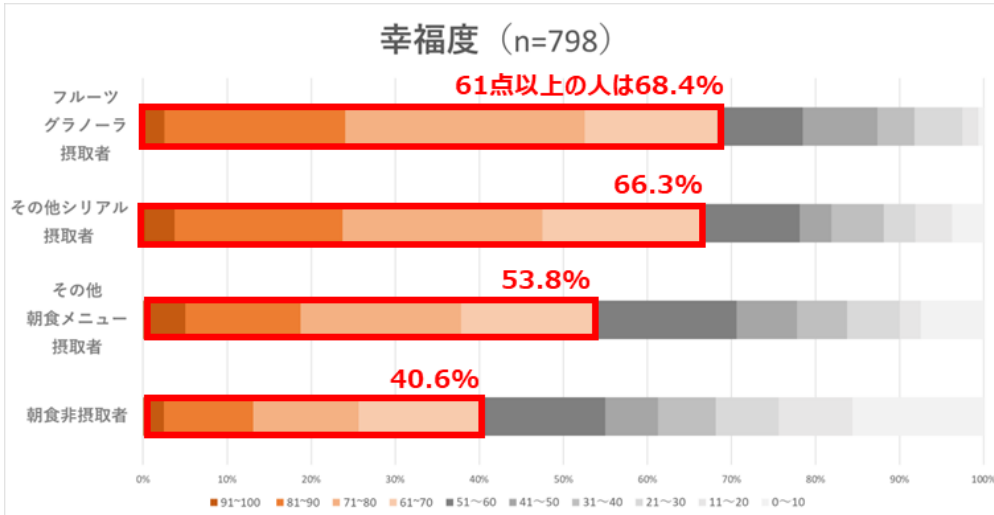


フルーツグラノーラを食べている人は健康への満足度が高い！



調査結果③ フルーツグラノーラ摂取者は幸福度も高いことが判明

同様に4つのグループにご自身の幸福度について聞いたところ、幸福度の点数はフルーツグラノーラの摂取者が最も高く、61点以上の人の割合は68.4%になりました。山口創先生によると食物繊維を多く含むフルーツグラノーラを継続して摂取することで腸内環境を整える働きが期待されますが、腸内環境が良いと脳にも良い影響を及ぼし、幸せホルモン「オキシトシン」の分泌が促されることが分かっています。こういったことから、フルーツグラノーラの継続的な摂取による腸内環境改善が、幸福度の高さに関係している可能性が考えられるということです。



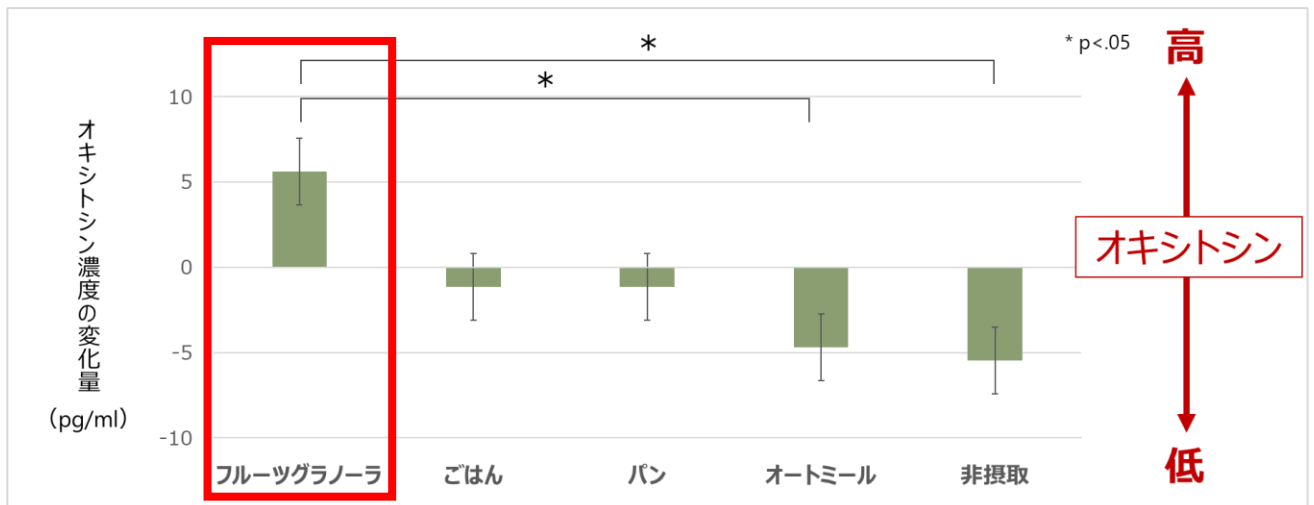
コラム 実験でもフルーツグラノーラが最もオキシトシン分泌量を高めることを確認！

朝食摂取の新たな可能性・意義を調査することを目的に、朝食の主食摂取によるオキシトシン分泌の影響について、カルビー株式会社と桜美林大学の山口創先生が共同研究を実施しました。朝食に日替わりで4つの試験食を摂取し、摂取の前後にオキシトシン分泌の変化量を比較する実験を行った結果、朝食主食において、フルーツグラノーラが最もオキシトシン分泌量を増やすことが確認できました。さらにフルーツグラノーラとオートミールでは、有意差も認められました。実験を監修した山口先生は、フルーツグラノーラの適度な甘みと香ばしい香りによって今回の結果がもたらされたと考えています。

<実験概要>

- 試験名: 朝食の主食摂取による、幸せ物質 (オキシトシン) 分泌測定試験
- 試験期間: 2022年8/15 (月) ~8/23 (火) の連続5日間
- 試験デザイン: 非盲検クロスオーバー比較試験
- 評価項目: ①唾液オキシトシン※1 ②唾液αアマラーゼ※2
- 被験者: 計12名 (18~37歳の健康な女性)
- ※1 オキシトシン: 「幸せホルモン」のひとつで、主に人同士やペットとの触れ合い、愛情が深まる時に分泌される。
- ※2 αアマラーゼ: 唾液などに含まれる酵素で、ストレス指標の1つとされている。
- 試験食: ①ごはん (おにぎり) ②パン
- 試験方法: 日替わりで5種類の試験食 (非摂取含む) を朝食時間 (午前8時~8時30分の間) に摂取し、摂取前後に唾液を採取して、オキシトシンとαアマラーゼの分泌量を測定
- ③オートミール (リゾット) ④フルーツグラノーラ ⑤非摂取

フルーツグラノーラが最もオキシトシン分泌量を増やすことが判明！

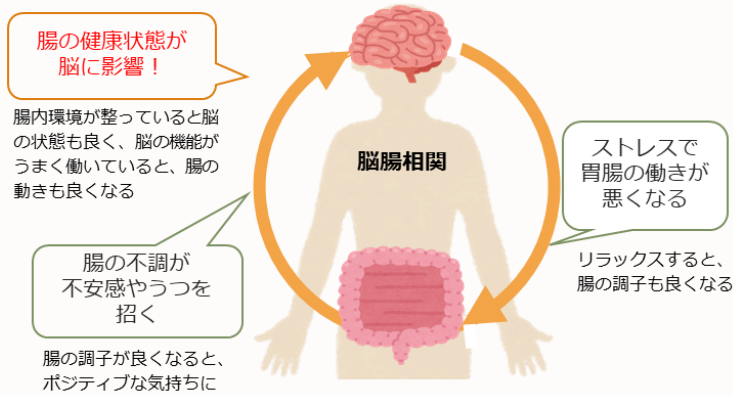


解説 “脳腸相関”からみたフルーツグラノーラと心身の健康の関係性

近年、脳と腸の密接な関わりが明らかになり、話題となっています。フルーツグラノーラに豊富に含まれる食物繊維は腸を整え、脳にもいい影響を与えと考えられます。食物繊維と脳腸相関について、さらには幸せホルモンとの関連について山口創先生にご解説いただきました。

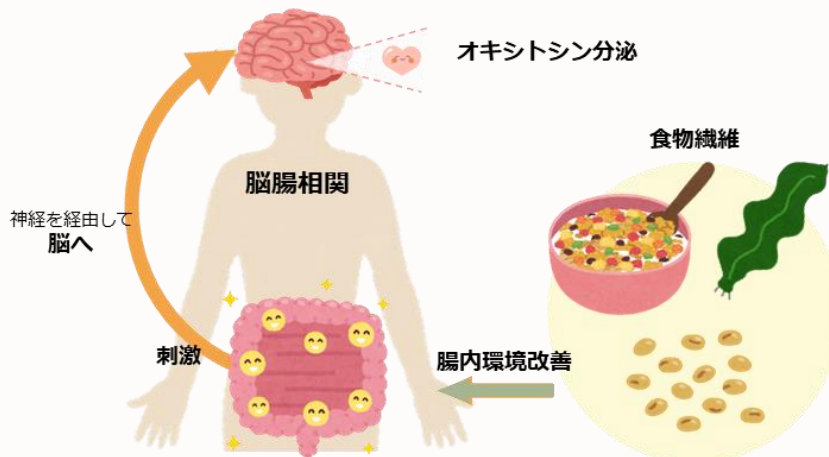
①体の健康への影響

脳と腸は自律神経系などを介して双方向に情報を伝えあい、互いに深く影響しているため腸を良好な状態に保つことで、不安や過度なストレスが和らげられる可能性があります。これを脳腸相関といいます。腸の健康に役に立つのが、フルーツグラノーラに豊富に含まれている食物繊維です。食物繊維を食べると、腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌が増加します。これによって腸内環境が改善し、刺激が脳に送られることで、脳の機能も改善されるのです。



②心の健康への影響 ～幸せホルモン「オキシトシン」との関係～

オキシトシンは、脳で分泌されて、精神の安定や睡眠などに関与する幸せホルモンです。このオキシトシン分泌にも腸相関が関わっています。オキシトシン分泌については、家族や友人、ペットとのコミュニケーションなどの「刺激」が、神経を經由して、脳に伝達されるという仕組みが広く知られていますが、腸内環境もこの刺激の一つとなります。腸内環境が整うと、それが脳へと伝わって、オキシトシン分泌が高まるのです。食物繊維をたっぷり含むフルーツグラノーラなどを食べることで、腸内環境が改善され、それが刺激となってオキシトシン分泌が高まります。



出典：Peters, Nicole, "Identifying the Role of Vasopressin and Oxytocin in the Microbiota-Gut-Brain-Behavior Axis." Dissertation, Georgia State University, 2019.



今回お話を伺ったのは…

桜美林大学 リベラルアーツ学群 教授 **山口 創 先生**

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。専攻は、臨床心理学・身体心理学。主な著書に、『手の治癒力（草思社）』『脳からストレスが消える「肌セラピー」』（青春出版社）『愛撫・人の心に触れる力（日本放送出版協会：NHKブックス-959）』『子供の「脳」は肌にある（光文社新書）』『皮膚感覚の不思議（講談社ブルーバックス）』など多数。