

兵庫県加東市民 76 名で「スープで食べるもち麦」モニターを実施 参加者の 61%が体重減・81%が腹囲減に成功 便通や食生活の改善も。実施後も 6 割以上がもち麦食の継続に意欲

蒸し豆・煮豆・佃煮メーカーの株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区：代表取締役社長 柳本一郎）は、兵庫県加東市民 76 名を対象に「“スープで食べるもち麦”朝食 20 日間モニター」を 2019 年 11 月に実施し、その結果をまとめました。

概要

（１）実施概要

- 実施期間：2019 年 11 月 1 日～11 月 20 日 20 日間
- 被験者：30～70 代の男女 76 名（男性 20 名、女性 56 名）
- 方法：①朝食にもち麦スープ（蒸しもち麦 70g + 粉末スープ 1 袋）を主食として 20 日間喫食する。（他の食事制限はなし）
② 期間中、体重・腹囲・便通・腹持ち・間食などの記録
③ 実施前後の体重・腹囲の計測は市役所にて実施

（２）結果

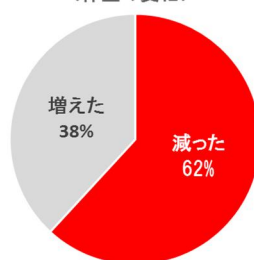
<まとめ>

- 実施前後で、全体の 61%で体重が減少、81%で腹囲の減少が見られました。
- 全体の 5 割以上が便の変化等体調の変化や食生活の変化のいずれかを感じ、継続意欲は 6 割以上でした。

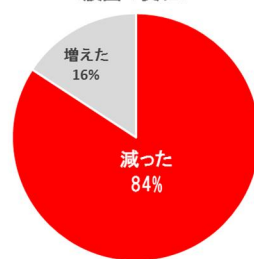
<詳細>

- **体重・腹囲の変化**
値が減少したグループ平均で、体重は-1.1kg、腹囲は-2.1cm 減少。
- **体調の変化**
全体の 30%で「便の変化」を感じ、そのうち 5 割が「便通の変化」、3 割が「便の回数増加」、2 割が「便の安定」を感じている。
- **食生活の変化**
全体の 30%で「間食の回数減」がみられ、そのうち 56%では間食をしなくなった。
- **継続意向**
モニター終了後、全体の 66%が「スープで食べるもち麦」を継続したいと回答。「簡単さ」「おいしさ」「腹持ち」が評価されています。

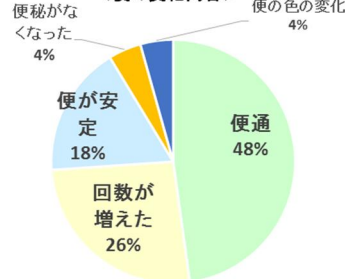
<体重の変化>



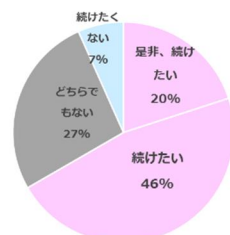
<腹囲の変化>



<便の変化内容>



<継続意向>



参考：【スープで食べるもち麦】

蒸しもち麦 70g と粉末スープのセット。お湯を注ぐだけですぐにもち麦たっぷりのスープが食べられる。売価 168 円（税抜）※豆乳クリームのみ 188 円（税抜）



※今回の取り組みは兵庫県加東市（市長：安田正義）が 2019 年 7 月 22 日に締結した「SDGs を踏まえた地域活性・市民の健康増進・農業振興等の連携協定」にかかる取り組みのひとつです。