

完全栄養パン「BASE BREAD」 置き換えによるダイエット(痩身)効果を臨床試験で確認 ～ウエスト・ヒップ・体重・BMI・体脂肪率・体脂肪量・筋肉率が有意に改善～

世界初*₁の完全栄養*₂の主食を開発・販売するベースフード株式会社（本社：東京都目黒区、代表取締役：橋本舜、<https://basefood.co.jp>、以下当社）は、完全栄養パン「BASE BREAD」の痩身効果を調査するための試験を実施しました。その結果、9項目中7項目で有意な改善が見られ、痩身効果が得られることが確認できたことをご報告いたします。

【臨床試験結果サマリー】

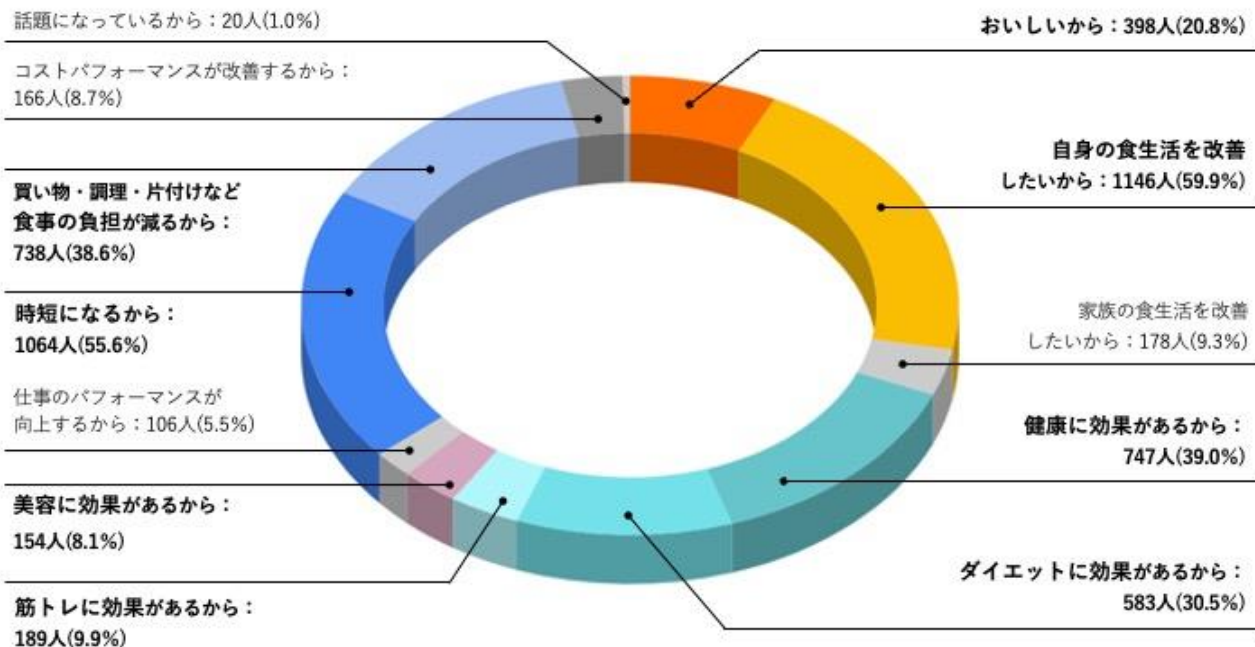
- 25歳以上49歳以下のBMIが高めの男女を対象としたブラインド試験（単盲検試験）を実施。
- 試験品群は、毎日2食を試験品（BASE BREAD チョコレート、BASE BREAD メープルのいづれか）に置き換えて摂取し、毎日8,000歩の徒歩を4週間継続。
- 開始前との比較において、試験項目全9項目のうち、「臍部周囲径」「臀囲」「体重」「BMI」「体脂肪率」「体脂肪量」「筋肉率」の7項目に有意な改善が確認された。
- また、主観評価の結果でも、「便通」「洋服のサイズの変化」「肌の乾燥」「気分の爽快感」「行動的に動ける」「夜間の睡眠」「身体が軽い感覚」に有意な改善がみられた。
- BASE BREADは、エネルギーの摂取を抑えながら、中性脂肪値の低下に効果のある必須脂肪酸、ビタミン・ミネラル・たんぱく質など26種類の体に必要な栄養素をバランスよくとれる食品であり、本試験のプログラムを行うことにより、体の状態を改善させながら痩身効果が得られたと考察される。

■ダイエット・健康ニーズの高まり

ダイエットは男女問わず関心の高いテーマであり、富士経済のレポートによると、コロナ禍による健康意識の高まりなどを受け、2021年の健康・機能志向食品市場は2兆5507億円となっています。昨今では、美容目的だけでなく肥満を解消し、健康障害になりやすい内臓脂肪の蓄積を改善する目的のダイエットも盛んです。食事によるダイエット法には断食、食事制限、置き換えなどがありますが、単純に摂取エネルギー量を制限するだけでなく、適度な運動とともに体にあった適正なエネルギーを摂取し、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど必要な栄養素を摂りながら行うのが理想とされています。

BASE FOODは、1食で33種類の栄養素がすべてとれる完全栄養の主食です。また糖質も30%オフ*₄のため、ダイエットや健康改善・維持をしたい方から支持されています。2022年12月に当社が実施したアンケートでは、置き換えによるダイエットを目的に購入している人は30.5%、健康への効果を目的としている人は39.0%という結果が出ています。

同背景を踏まえ、本臨床試験では置き換えによるBASE FOODのダイエット効果（痩身効果）を証明・訴求するために実施しました。



Q. 現在「完全栄養食」を食べている目的を教えてください。(複数回答可) [n=1913]

■ BASE BREADへの置き換えによるダイエット(痩身)効果を確認

本試験プログラムは、25歳以上49歳以下のBMIが高めの男女を対象とし、試験を実施するグループ（試験品群）と無介入群を設定し、介入実施者と測定者をブラインドする単盲検試験として実施しました。試験品群には、毎日2食（朝食・昼食）を試験品（「BASE BREAD チョコレート」「BASE BREAD メープル」のいずれか）に置き換えて摂取することに加え、毎日8,000歩の徒歩運動を4週間継続し、試験品群と無介入群における体組成および主観的評価の変化を調査しました。その結果、開始前との比較において、体組成の結果としては全9項目のうち、「臍部(さいぶ)周囲径」「臀囲(でんい)」「体重」「BMI」「体脂肪率」「体脂肪量」「筋肉率」の7項目に有意な改善が確認できました（表5参照）。

<改善が確認された体組成の推移> *5

- 臍部周囲径（ウエスト） | 最大：-8.3cm / 平均：-5.2cm
- 臀囲（ヒップ） | 最大：-7.3cm / 平均：-4.6cm
- 体重 | 最大：-3.6kg / 平均：-2.2kg
- BMI | 最大：-1.3 / 平均：-0.8
- 体脂肪率 | 最大：-4.1% / 平均：-2.3%
- 体脂肪量 | 最大：-3.7kg / 平均：-2.2kg
- 筋肉率 | 最大：-2.0% / 平均：-1.1%

また、主観評価（試験品群の自覚）の結果でも、「便通」「洋服のサイズの変化」「肌の乾燥」「気分の爽快さ」「行動的に動ける」「夜間の睡眠」「身体が軽い感覚」に有意な改善がみられています（表6参照）。

表5 体組成の推移

項目 (単位)	群	測定値			p 値 ¹⁾	p 値 ²⁾
		使用前	4 週後	前後の変化量		
臍部周囲径 (cm)	試験品	91.7 ± 7.9	86.5 ± 9.6	- 5.2 ± 3.1	< 0.001 ^{**}	< 0.001 ^{**}
	無介入	85.3 ± 7.2	84.7 ± 6.3	- 0.6 ± 1.5	0.178	
臀囲 (cm)	試験品	101.4 ± 6.9	96.8 ± 7.0	- 4.6 ± 2.7	< 0.001 ^{**}	< 0.001 ^{**}
	無介入	96.7 ± 4.9	95.9 ± 4.8	- 0.8 ± 0.9	0.006 ^{**}	
体重 (kg)	試験品	71.3 ± 14.1	69.0 ± 13.6	- 2.2 ± 1.4	< 0.001 ^{**}	0.014 [‡]
	無介入	61.9 ± 10.0	61.0 ± 9.3	- 0.9 ± 1.2	0.013 [*]	
BMI (kg/m ²)	試験品	25.4 ± 3.6	24.6 ± 3.5	- 0.8 ± 0.5	< 0.001 ^{**}	0.025 [‡]
	無介入	23.0 ± 3.6	22.7 ± 3.2	- 0.4 ± 0.5	0.015 [*]	
体脂肪率 (%)	試験品	29.0 ± 7.3	26.8 ± 7.5	- 2.3 ± 1.8	< 0.001 ^{**}	0.041 [‡]
	無介入	27.4 ± 8.9	26.5 ± 8.5	- 1.0 ± 1.5	0.030 [*]	
体脂肪量 (kg)	試験品	20.8 ± 7.5	18.6 ± 7.0	- 2.2 ± 1.5	< 0.001 ^{**}	0.013 [‡]
	無介入	17.2 ± 7.6	16.3 ± 6.9	- 0.9 ± 1.2	0.019 [*]	
除脂肪体重 (kg)	試験品	50.4 ± 10.3	50.4 ± 10.2	0.0 ± 1.3	0.946	0.922
	無介入	44.7 ± 7.8	44.7 ± 7.5	- 0.1 ± 0.8	0.781	
筋肉量 (kg)	試験品	25.2 ± 5.1	25.2 ± 5.1	0.0 ± 0.7	0.946	0.922
	無介入	22.4 ± 3.9	22.3 ± 3.8	0.0 ± 0.4	0.781	
筋肉率 (%)	試験品	35.5 ± 3.6	36.6 ± 3.7	1.1 ± 0.9	< 0.001 ^{**}	0.041 [‡]
	無介入	36.3 ± 4.5	36.8 ± 4.2	0.5 ± 0.7	0.030 [*]	

平均値 ± 標準偏差 (n = 30)

1) * : p < 0.05, ** : p < 0.01 vs. 開始前

2) ‡ : p < 0.05, ** : p < 0.01 vs. 無介入群

表6 主観評価の推移

項目	群	点			p 値 ¹⁾	p 値 ²⁾
		使用前	4 週後	前後の変化量		
便通	試験品	4.8 ± 0.6	5.8 ± 1.4	1.0 ± 1.6	0.027 [*]	0.092 [‡]
	無介入	5.0 ± 0.9	5.2 ± 0.9	0.2 ± 0.4	0.082 [†]	
身体の冷え	試験品	4.8 ± 0.8	5.1 ± 0.8	0.3 ± 0.9	0.173	0.534
	無介入	4.9 ± 0.3	5.1 ± 0.6	0.1 ± 0.5	0.336	
洋服サイズの変化	試験品	4.9 ± 0.3	6.1 ± 1.1	1.1 ± 1.1	0.001 ^{**}	0.003 ^{**}
	無介入	4.9 ± 0.3	5.1 ± 0.3	0.1 ± 0.4	0.165	
肌の乾燥	試験品	4.8 ± 0.4	5.3 ± 0.9	0.5 ± 0.9	0.041 [*]	0.056 [‡]
	無介入	4.9 ± 0.4	4.7 ± 1.0	- 0.1 ± 0.9	0.547	
疲労	試験品	4.7 ± 0.7	5.1 ± 1.2	0.4 ± 0.8	0.083 [†]	0.401
	無介入	4.9 ± 0.5	5.0 ± 0.7	0.1 ± 0.7	0.435	
気分の爽快さ	試験品	4.8 ± 0.5	5.4 ± 1.0	0.6 ± 1.0	0.045 [*]	0.847
	無介入	4.9 ± 0.4	5.4 ± 0.5	0.5 ± 0.7	0.013 [*]	
行動的に動ける	試験品	4.9 ± 0.7	5.9 ± 1.1	1.0 ± 1.3	0.008 ^{**}	0.293
	無介入	5.0 ± 0.4	5.6 ± 0.8	0.6 ± 0.8	0.014 [*]	
夜間の睡眠	試験品	5.0 ± 0.6	5.8 ± 1.5	0.8 ± 1.3	0.041 [*]	0.229
	無介入	4.8 ± 0.4	5.1 ± 0.3	0.3 ± 0.5	0.040 [*]	
身体が軽い感覚	試験品	4.7 ± 0.6	6.1 ± 1.3	1.4 ± 1.4	0.001 ^{**}	0.007 ^{**}
	無介入	4.9 ± 0.3	5.2 ± 0.6	0.3 ± 0.5	0.040 [*]	

平均値 ± 標準偏差 (n = 30)

1) † : p < 0.1, * : p < 0.05, ** : p < 0.01 vs. 開始前

2) ‡ : p < 0.1, ** : p < 0.01 vs. 無介入群

BASE BREADは、26種類のビタミン・ミネラル・たんぱく質などを含んでおり、さらに人間の体内では作れない必須脂肪酸のn-3系脂肪酸が含まれています。n-3系脂肪酸には、中性脂肪値の低下に効果があること、また、脳機能の低下を抑え、認知症予防に効果があることが報告されています*6*7。

BASE BREADは、エネルギーの摂取を抑えながら、必須脂肪酸も含めた体に必要な栄養素をバランスよくとれる食品であることから、本試験のプログラムを行うことにより、体の状態を改善させながら痩身効果が得られたと考察されます。

※試験に関する詳細と結果については以下URLをご覧ください

診療と新薬2022;59:444-450

URL : https://www.shinryo-to-shinyaku.com/db/pdf/sin_0059_08_0444.pdf

【試験概要】

試験名：完全栄養食品を、1日2回、4週間、食事の代わりに摂取した際の痩身効果

対象者：日本臨床試験協会（JACTA,東京）が株式会社アスマーク（東京）を通じて一般募集し、以下選択基準を満たし、除外基準に合致せず、試験への参加を自ら希望する計30名（試験品群：16名、無介入群：14名）

<選択基準>

①25歳以上、49歳以下の男女、②BMI 値が高めの者、③定期的な運動を行っていない者、④ダイエットに関心がある者

<除外基準>

①食物に対するアレルギーの既往歴のある者、②妊娠中、授乳中の者、③試験に影響がある医薬品を服用している者、④ 試験に影響がある健康食品を摂取している者、⑤過去1カ月以内にヒト臨床試験に参加している者、試験期間中にその予定がある者、⑥その他、試験総括責任医師が適切でないと認めた者

試験内容：毎日2食（朝食・昼食）を試験品（「BASE BREAD チョコレート」「BASE BREAD メープル」のいずれか）に置き換えて摂取し、1日8,000歩を目標として徒歩を実施するグループ（試験品群）と無介入群を設定し、介入実施者と測定者をブラインドとする単盲検試験プログラム

評価項目：①臍部周囲径、②臀囲、③体組成（体重、BMI、体脂肪率、体脂肪量、除脂肪体重、筋肉量・筋肉率）、④主観評価（便通、身体の冷え、洋服サイズの変化、肌の乾燥、疲労、気分の爽快さ、行動的に動ける、夜間の睡眠、身体が軽い感覚）

試験時期：2022年5月～6月

試験機関：試験実施機関をJACTA、試験総括責任医師を宮田晃史（日本橋エムズクリニック 院長）、測定・アンケートの回答はJACTA内検査室が実施

■世界初の完全栄養の主食「BASE FOOD」

「BASE FOOD」は、1食で1日に必要な栄養素の1/3がバランスよくとれる世界初の完全栄養の主食です。すべての商品に合成着色料、合成保存料は一切使用せず、全粒粉や大豆、チアシードなど厳選した10種類以上の原材料を使用しながら、栄養バランスとおいしさを独自のテクノロジーによる配合と製法で実現しました。たんぱく質や食物繊維、26種類のビタミン・ミネラルなど1日に必要な33種類の栄養素をとることができます。

2017年2月の販売開始から、BASE PASTA、BASE BREAD、BASE Cookies、BASE FOOD Deliとシリーズを増やし、累計販売数は1億袋を突破、定期購入者数は17万人を超えました（2023年3月末時点）。



■ベースフード株式会社 概要

当社は、「主食をイノベーションし、健康をあたりまえに。」をミッションに掲げ、2016年にスタートしたフードテック企業です。日本における完全栄養食のパイオニアとして、「かんたん・おいしい・からだにいい」のすべてをかなえるあたらしい主食を提案し、すべての人が食事をたのしみながら、健康があたりまえになる社会の実現を目指しています。

設立 : 2016年4月5日
 本社 : 東京都目黒区中目黒5-25-2
 代表者 : 橋本舜
 事業内容 : 完全栄養食の開発・製造・販売
 URL : <https://basefood.co.jp>

*1 主食（パン類、パスタ、クッキー）において、1食（BASE BREADは2袋、BASE PASTAは1袋、BASE Cookiesは4袋）あたり*2を満たし、栄養成分表示に記載している商品（2022年5月Mintel社データベースを使用した当社調べ）。

*2 農林水産省の定める栄養素等表示基準値に基づき、脂質・飽和脂肪酸・炭水化物・ナトリウム・熱量を除いた(*3)すべての栄養素で、1日分の基準値の1/3以上を含む。

*3 ベースフード社の独自調査により、脂質や炭水化物等を過剰摂取しがちな現代人の食生活を考慮の上、健康を維持するために必要な栄養素を選定。

*4 日本食品標準成分表2015年版（七訂）より、ロールパン／日本食品標準成分表2020年版（八訂）より、菓子パン あんなしとの比較（同量）。

*5 4週間後の結果の最大値および平均値（1日2食をBASE BREAD@チョコレートあるいはメープル2袋へ置き換え、1日8000歩以上歩くよう推奨）。被験者N30(25~49歳)の数値を、それぞれ統計処理した結果（実績値 2022年6月 日本臨床試験調べ）。結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

*6 江崎浩、佐藤眞一、窄野昌信、他：n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取基準の考え方（日本栄養・食糧学会誌59:123-158,2006.）。

*7 斎藤衛郎：n-3系多価不飽和脂肪酸の生理的有効性と栄養学的側面からみた安全性評価（栄養学雑誌59:1-18,2001.）。