



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”の登場人物
【シャルロット】

2026年10月22日(木)
株式会社ロッテホールディングス

「ガムを噛む習慣」で免疫が強化!?

**継続的なガム咀嚼でせきやのどの痛みの日数が約 4 割減※1
花粉による不快感も 48.8%※2 が軽減したことを初めて確認！
2026 年 10 月 22 日(木)「噛むこと」メディアセミナーで発表**

株式会社ロッテ(東京都新宿区、代表取締役社長執行役員:中島英樹、以下ロッテ)は、長年にわたる「噛むこと」の研究から、口腔の健康と全身の健康の密接な関係を明らかにしてきました。このたび、10月22日(木)にロッテ本社にて、「噛むこと」メディアセミナーを開催し、ガムの咀嚼と免疫の関わりに関する最新の臨床試験結果を発表しました。当日は、自律神経や気象病の専門医である久手堅司医師による、秋から冬にかけて高まる感染症リスクや花粉飛散に対する抗菌物質「IgA(免疫グロブリンA)」の重要性の解説と、ロッテ研究者による、日常的なガム咀嚼習慣がもたらす体調管理への影響を発表いたしました。



本セミナーにおいて継続的なガム咀嚼により、せきやのどの痛みの日数が約 4 割減少※1することや、花粉症様症状における不快感も 48.8%の方が軽減※2したことを発表しました。さらに体調不良および一般症状である寒気や全身倦怠感、疲労感、鼻づまり、発熱、花粉症様症状においてもくしゃみや鼻のかゆみ、目のかゆみの日数が有意に少ないことも確認されております。

チューインガムの製造・販売から始まったロッテは、創業以来「噛むこと」の研究を続けてきましたが、私たちが積み重ねてきた科学的知見は、「噛むこと」が単なる食品を摂取する際の動作ではなく、人々の全身の健康と豊かな生活に密接にかかわっていることを示しています。今後も「噛むこと」が健康に与える良い影響について研究・発信し、「噛むこと」の普及を通して人々の豊かな生活に貢献していきます。

○20～60歳の株式会社ロッテ社員とその家族を対象とした研究結果(出典:Therapeutic Research 2026;47(7):455-462.)

○ガムを1日3回以上、2か月間摂取し、自覚症状(累積日数や事後評価)を無摂取群と比較した結果(ガム群、無摂取群ともに68名)

*1:各群68名の累積日数4080日中、咳、喉の痛みの症状がある(「少しだけある」、「多少はある」、「とてもひどい」のいずれか)と回答した日数が、無摂取群が331日、379日、ガム群が177日、209日であり、有意にガム群の日数が少なかった。

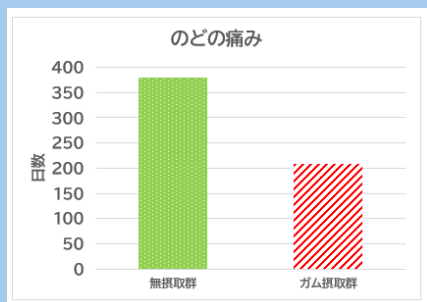
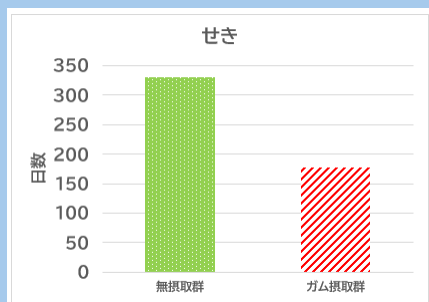
*2:試験期間中の例年と比べた花粉による不快感を「軽かった」、「やや軽かった」、「変わらない」、「やや重かった」、「重かった」の5段階で評価し、「軽かった」、「やや軽かった」と回答した割合。無摂取群の15.1%と比べ有意にガム群が多かった。



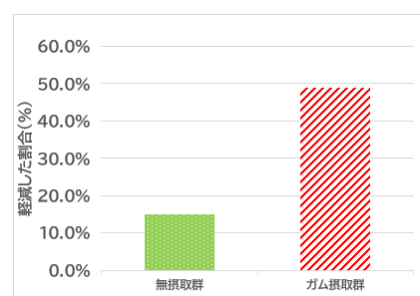
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”の登場人物
【シャルロッテ】

■研究内容

介入期間中のせきおよびのどの痛みの発症累積日数



例年比較で花粉症様症状が軽減した割合



○20～60 歳の株式会社ロッテ社員とその家族を対象とした研究結果(出典:Therapeutic Research 2026;47(7):455-462.)

○ガムを 1 日 3 回以上、2 か月間摂取し、自覚症状(累積日数や事後評価)を無摂取群と比較した結果(ガム群、無摂取群ともに 68 名)

*1:各群 68 名の累積日数 4080 日中、咳、喉の痛みの症状がある(「少しだけある」、「多少はある」、「とてもひどい」のいずれか)と回答した日数が、無摂取群が 331 日、379 日、ガム群が 177 日、209 日であり、有意にガム群の日数が少なかった。

*2:試験期間中の例年と比べた花粉による不快感を「軽かった」、「やや軽かった」、「変わらない」、「やや重かった」、「重かった」の 5 段階で評価し、「軽かった」、「やや軽かった」と回答した割合。無摂取群の 15.1%と比べ有意にガム群が多かった。

< 研究結果概要 >

【掲載紙】

Therapeutic Research (2026 年 47 巻 7 号、455-462)

タイトル:継続的ガム咀嚼による体調並びに花粉症様症状に関する自覚症状への影響

—社内ボランティアを対象としたオープンランダム化並行群間比較試験—

著者:新谷哲平、松井美咲、川村淳、菅野範、大澤謙二、岡林一登

【研究背景・目的】

現代社会において花粉症やウイルス性上気道感染症などにより多くの人々が健康被害を受けており、これらは個人の QOL を著しく低下させるだけでなく、労働生産性の損失など社会的にも大きな課題となっています。唾液中にはウイルス、花粉に対する防御機構として、分泌型免疫グロブリン A(以下、s-IgA)が含まれています。過去の我々の研究結果から、ガム咀嚼による唾液中への s-IgA 分泌増加作用や、継続的なガム咀嚼による唾液中 S-IgA 濃度増加作用を報告しており、ガム咀嚼がウイルスや花粉による体調不良への影響が示唆されました。そこで本研究では、継続的なガム咀嚼による体調不良や花粉症様症状への影響を評価することを目的としました。

【研究方法】

■対象:健常な 20～60 歳代の株式会社ロッテ社員とその家族 136 名

■内容:ガム、無摂取群の 2 群に分け、2026 年 2～4 月の 8 週間ガム群には 1 回 10 分 1 日 3 回以上ウイルスや花粉との接触が気になる場面を主としてガムを噛んでもらいました。無摂取群は通常通り生活しました。

【結果・考察】

ガム群は無摂取群と比較して、「せき」「のどの痛み」をはじめとする一般症状、および「くしゃみ」「目のかゆみ」等の花粉様症状の累積日数が有意に少ない結果が得られました。これらは唾液分泌増加による口や喉の粘膜保護作用や、ウイルスや花粉の体内侵入を S-IgA による阻止効果が関与していると考えられました。

社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”の登場人物
【シャルロッテ】



■研究に関するコメント

久手堅 司 医師

せたがや内科神経内科クリニック院長(自律神経や気象病に詳しい神経内科専門医)



本研究は、日常的な「ガムを噛む」という非常に簡便な行動が、せきやのどの痛みなどの一般症状、さらにはくしゃみや目のかゆみといった花粉症様症状の日数を実際に有意に減少させており、臨床的にも意義深い成果です。

口や喉の粘膜はウイルスや花粉といった外来異物が体内に侵入する最前線であり、そこに存在する「唾液」と抗菌物質「IgA(免疫グロブリンA)」は感染・アレルギー防衛の要です。唾液中のIgAは疲労やストレスにより低下することが知られています。一方、ガム咀嚼によるストレス軽減作用や自律神経バランスの軽減効果が報告されており、そういった作用がIgA分泌に影響し、今回の結果に繋がったことが考えられます。

薬による治療も重要ですが、日常のセルフケアとして『噛む習慣』を取り入れ、粘膜免疫(唾液バリア)を維持向上させることは、季節性の体調不良やアレルギーに悩む現代人のQOLを高める手軽で有効なアプローチとして期待できます。

菅野 範

株式会社ロッテ 中央研究所 噛むこと研究部 チーフスペシャリスト



本研究結果より、ガムを継続的に噛んでいただくことで、2~4月といった体調不良や花粉が気になる季節に、症状の日数が少なくなることが示唆されました。本成果を皆様の生活の中に取り入れていただくことで、日々のQOL改善の一助になればと考えています。

ガムを噛むことは、他にも高齢者や子どもの口腔機能改善作用、認知機能や集中力の改善、ストレス軽減作用、肌のハリやフェイスライン改善といった美容効果など様々な効果が報告されています。冬や花粉の季節だけでなく、勉強時やストレスを感じた時、お肌の張りが気になり始めた時など、皆様の生活に応じた場面で「噛むこと」を取り入れていただければと思います。