

2022年3月29日（火）

報道関係者各位



<https://www.hakubaku.co.jp/>

【即ご掲載可能】豊富な宣材画像をご用意しております / 【取材申込受付中】社長の取材可能！

## 山梨県北杜市×株式会社はくばく 「麦ごはん体験」で便通改善と食意識向上 ～ “もち麦”で市民の健康づくりをサポート～

穀物のリーディングカンパニー株式会社はくばく（本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤 重俊）と山梨県北杜市（市長：上村英司）は、「食と健康」を核とした地域活性化に関する包括連携協定に基づく事業として、令和3年度北杜市総合健診結果報告会で参加を希望された18名に「もち麦ごはん」を提供し、1日2回6日間を目途に継続摂食することで健康意識向上を図る取り組みを実施いたしました。実施前後のアンケート調査及び排便記録にて、もち麦ごはん摂取による排便量増加や便の形状変化といった便通改善や、食後の満腹感から間食が減る結果がみられ、参加者の食生活への意識向上に繋がる体験となることが確認できました。



両者は、「食と健康」を核とした地域活性化への取り組みを推進することを目的に、2020年8月に包括連携協定を締結しており、北杜市が目指す市民一人ひとりが一生涯健康で幸せに暮らすことができる食の改善を通じた健康づくりのサポートに共に取り組みを進めています。北杜市では、高齢化による腎機能の低下と糖尿病による透析への移行を最小限に抑えたい思いがあり、はくばくの持つ大麦の健康機能性に関する知見や商品を活用して、食を通じた健康づくりに繋がれたらと考え、今回の取り組みの実現となりました。今回の結果をもとに、来年度実施される市の健診結果による特定保健指導対象者に向けて、同様の事業を広く周知し継続実施する予定です。

「もち麦」含む大麦には、不溶性と水溶性の2種類の食物繊維がバランス良く含まれています。食物繊維豊富な「もち麦」を主食に取り入れることで、毎日簡単に継続して食物繊維が摂取できます。おうちの健康習慣を「もち麦」から始めてみませんか？

### ◎「もち麦ごはん」を1日2回継続摂食して、排便量が増加し便の形状が変化！

#### ■調査方法

令和3年度北杜市総合健診結果報告会にて「麦ごはん体験」に参加を希望した18名を対象に2021年1月に実施。参加者には、はくばく「もち麦ごはん無菌パック」を12食分提供し、1日2回6日間を目途に継続摂食してもらった。実施前後にアンケート調査を実施して回答を得るとともに、摂食中は排便日誌を記録してもらった。参加者は6日から10日かけてもち麦ごはんを食べた。

期間中、10食未満の方は除外。

14名で解析を行った。

商品名：もち麦ごはん無菌パック  
内容量：150g  
希望小売価格：160円（税抜）

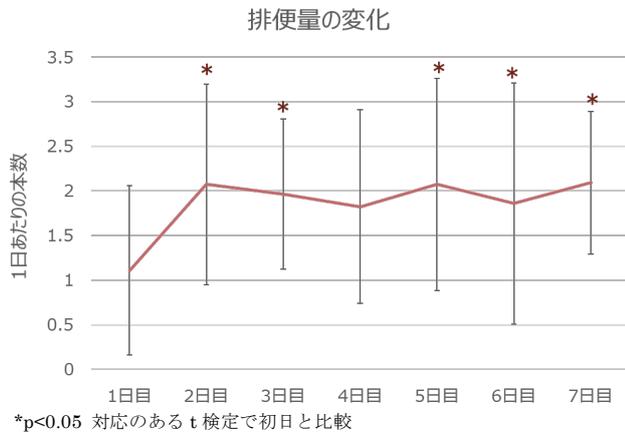
#### ▼使用商品



## ■結果と考察

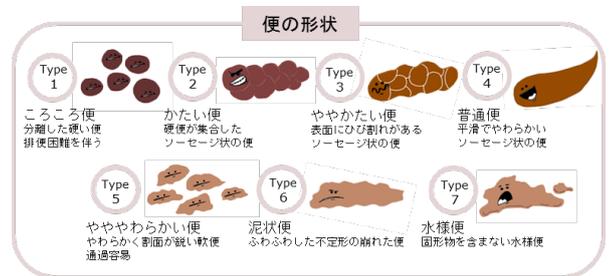
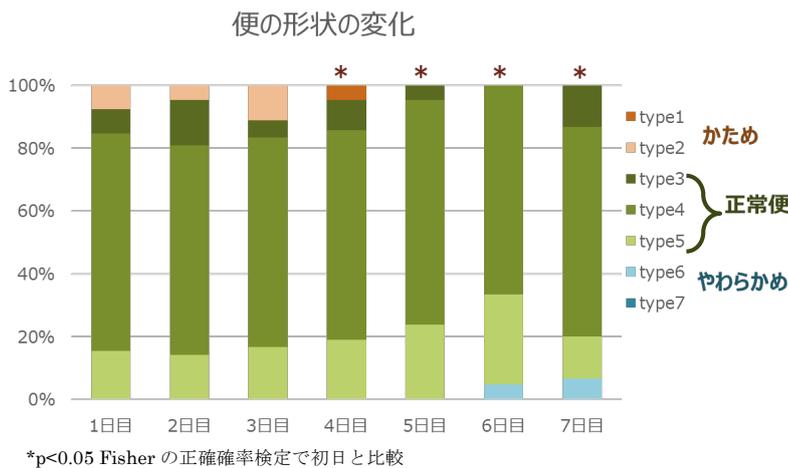
### 【排便量の変化について】

- ・もち麦ごはん摂取 1～7 日目までの 1 日あたりの便の本数を確認したところ、対象者全体において 1 日目と比較して 2 日目から排便量が有意に増加した (n=14、4 日目を除く)。
- ・事前アンケートで対象者はもともと排便状況に悩みがない人たちだったが、1 日あたりの排便量が増えたのは、もち麦による水分の保持とカサの増加が考えられる。



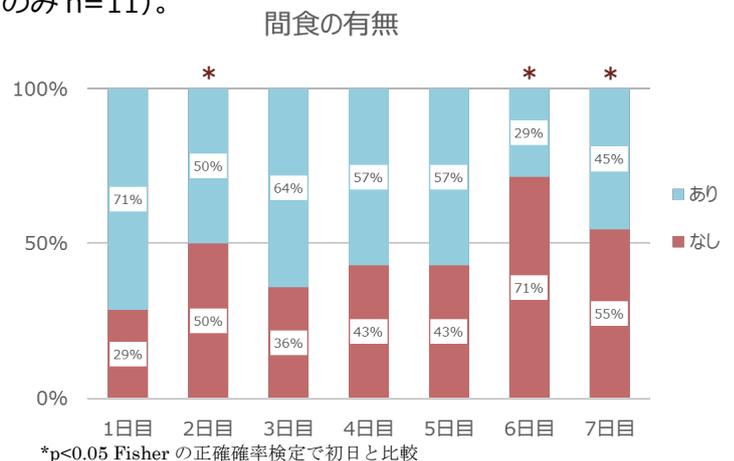
### 【便の形状の変化について】

- ・もち麦ごはん摂取 1～7 日目までの便の形状を確認したところ、対象者全体において 1 日目と比較して 4 日目から便の形状が有意に変化した (n=14)。
- ・もともと正常便の割合が高いが、4 日目頃から type5 が増え、かためから正常～やわらかめに移行した。
- ・もち麦による水分の保持によって水分量が増えたと考えられる。



### 【間食の有無について】

- ・もち麦ごはん摂取 1～7 日目までの間食の有無を確認したところ、対象者全体において 1 日目と比較して 2 日目から間食をしない人が増えた (n=14、7 日目のみ n=11)。
- ・事前アンケートでは、毎日 1 回以上間食する人が 71% (摂取 1 日目と同じ) だったが、最終日には半数以上の人の間食しなかった。
- ・もち麦による満腹感の持続によって間食する人が減ったと考えられる。



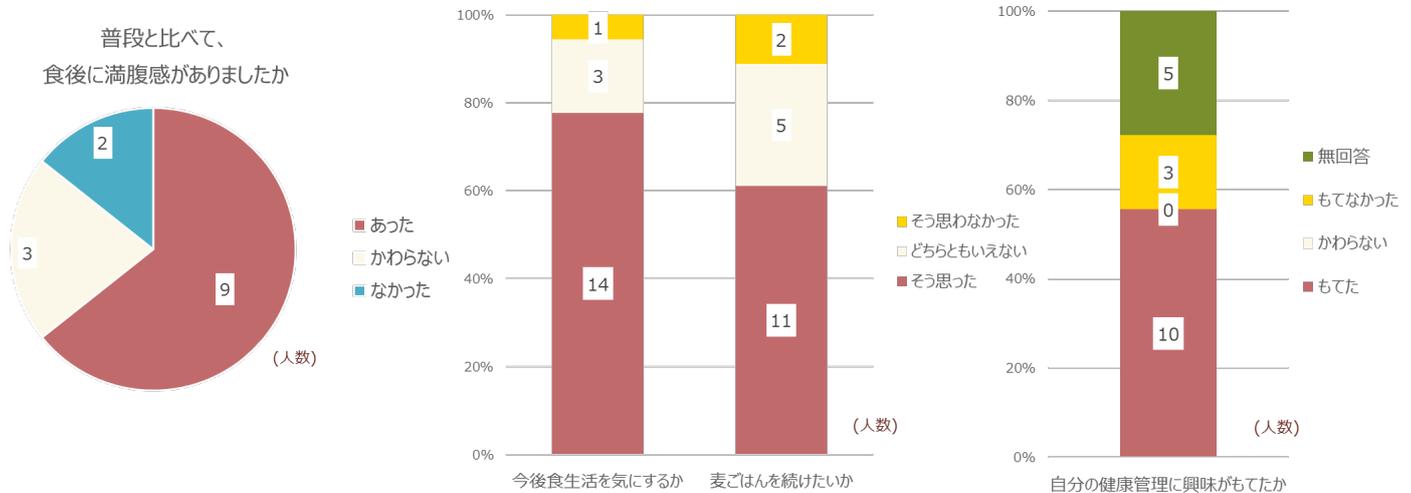
本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

## ■まとめ

### 【事後アンケート結果より】

- ・ 9名(64%)が食後の満腹感を実感。間食が減った良い変化がみられた。(n=14)
- ・ 7名(50%)の人が便秘の変化を実感。「便が気持ちよく出た」「スムーズに出た」などの声が聞かれた。(n=14)
- ・ 試験を通して食意識向上がみられた。(n=18)



## ◎「もち麦」を含む大麦は、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のバランスが良い

食物繊維が多い食材というと、ごぼうやさつまいもなどが思い出されるかもしれませんが、実際には 100g あたりの食物繊維量で比較すると、もち麦が圧倒的に多く、次に押麦などのうるち性的大麦が続き、ごぼうやさつまいもなどの野菜よりも大麦の方が多くの食物繊維を含んでいるのです。

さらに、食物繊維には便のカサを増して腸のぜん動運動を活発にする不溶性と、腸内細菌のエサとなって腸内環境を整えて腸の動きをよくする水溶性の 2 種類があり、大麦には不溶性と水溶性の食物繊維がバランス良く含まれています。

※はくばく『おいしい大麦研究所』

<https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/maintenance/dietaryfiberfood/>  
 食べるカラダメンテナンス「不足しがちな食物繊維を手軽に摂れる食材とは？」より



## ■はくばくについて



## The Kokumotsu Company として

当社の社名「はくばく」は白い大麦という意味です。創業社長である祖父が「もっと麦ご飯を喜んで食べてもらいたい。」という思いから、大麦を一粒一粒半分に割って黒い筋を目立たなくした製品を開発しました。以来、我々ははくばくは穀物とともに歩み、精麦の他、雑穀、和麺、麦茶、穀粉、米を事業として手がけるようになりました。

人類を太古から支えてきた大切な「穀物」を、現代の食卓へもっと多く登場させ、もっと楽しんで食べてもらうこと。それは家族の笑顔が増えること。またそれは家族が健康になることだと考えています。これを実現するために、我々ははくばくは「穀物の感動的価値を創造する」ことを社員一丸となって本気で目指して参ります。

株式会社はくばく

代表取締役社長 長澤 重俊

社名：株式会社はくばく  
 所在地：〒409-3843 山梨県中央市西花輪 4629  
 代表：代表取締役社長 長澤 重俊  
 設立：昭和 16 年 4 月 15 日  
 資本金：98,000,000 円  
 事業内容：食品製造および販売  
 URL：<https://www.hakubaku.co.jp/>

### 本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp