



NEWS RELEASE

報道関係各位

2022年7月14日

株式会社トリトンフーズ

**めかぶを4週間食べ続けることで、むくみ・血圧が変化！
海藻メーカー・トリトンフーズの研究により、
「めかぶファースト®」の継続的な実施は
むくみ軽減や血圧の低下に効果的であることが示唆**

株式会社トリトンフーズ（本社：熊本県宇土市城塚町169-1、代表取締役社長：高木 良樹）は、血圧が比較的高めの人において、食事の最初にめかぶを食べる「めかぶファースト®」の実施が、脚や顔のむくみの軽減及び血圧の低下に効果がある可能性を明らかにしました。



暑さが増していくこれからの季節。冷房の当たりすぎや、冷たい飲み物、塩分の過剰摂取によって、体内から水分調整が難しくなるため、むくみやすいと感じている人も多いのではないのでしょうか。むくみを軽減する方法としては、塩分制限が広く一般的に知られていますが、汗をかきやすく適度な塩分摂取を推奨される夏に、塩分量を調節するのはなかなか困難です。また、夏は発汗が活発になることで、高血圧を招きやすい季節でもあります。体内の水分が不足すると血流の流れが悪化し、血管の詰まりや血圧の上昇が起こりやすくなるのです。

トリトンフーズは、かねてより、血糖値上昇を緩やかにする効果や排塩効果があるとして、食事の前に水溶性食物繊維が豊富なめかぶを食べる食事方法「めかぶファースト®」を推奨してまいりましたが、今回トリトンフーズは更なる実験を行い、「めかぶファースト®」を実施することで、脚や顔などのむくみの軽減、血圧の低下に対して効果が期待できることを明らかにしました。

今回の試験では、むくみの軽減および血圧の低下に対して効果が期待できることが示唆されましたが、この結果には、食塩の摂取量が多い被験者においては、めかぶに含まれるアルギン酸のナトリウム吸収抑制作用、すなわち排塩効果が、腸内で作用したことが要因の一つであると考えられます。

トリトンフーズは、今後も海藻が与える健康効果を明らかにすることで、日常の食に海藻を取り入れていただく機会を増やし、皆様の豊かな食生活に寄与してまいります。

■「めかぶファースト®」 血圧およびむくみに対する試験結果

株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県名古屋市、代表取締役：瀧本 陽介）より公募した、収縮期血圧が160 mmHg未満かつ拡張期血圧が100 mmHg未満の成人男女60名を、(A)、(B)の2群に分けました。うち、試験を完遂した方は56名でした。

(A)非摂取群^{※1} (29名、年齢：47.8±8.7歳) (B)めかぶ摂取群 (27名、年齢：48.2±9.9歳)

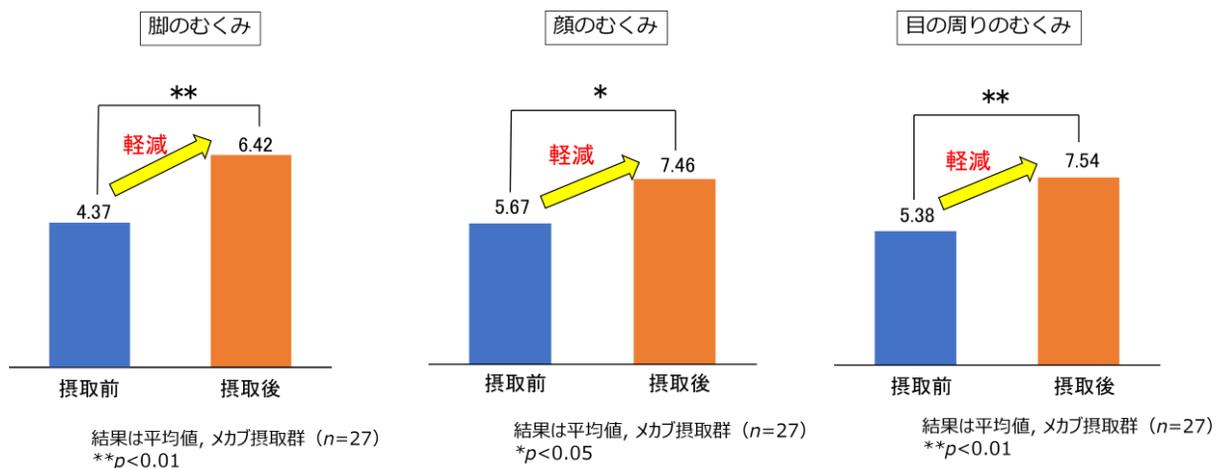
普段の食事の中に、4週間（2022年2月19日～3月19日）毎日、1日1回、朝・昼・夕のいずれかの食事で、かつ献立の中で一番最初に、めかぶ35g（宮城県産めかぶ）をタレなどは付けず、また加熱調理などもせず、そのまま食べてもらいました。

同試験では、むくみの自覚症状を、VAS（Visual Analogue Scale）法によるアンケートにより、主観的に評価してもらいました。

その結果、脚や顔のむくみが軽減されることが示唆されました。すなわち、被験者全員に対して実施したむくみの自覚症状に関するアンケート調査では、めかぶを毎日摂取していたグループは、試験開始前と試験終了後に評価した「脚のむくみ」や「顔のむくみ」、「目の周りのむくみ」といった11項目の全てにおいて、症状が軽減していると回答しました（図1）。

また、同試験では、むくみが引き起こす脚の疲労に関しても、軽減されることが示唆されました。

※1 めかぶを摂取しない群



10：全く感じない（気にならない）～ 0：とても感じる（気になる）

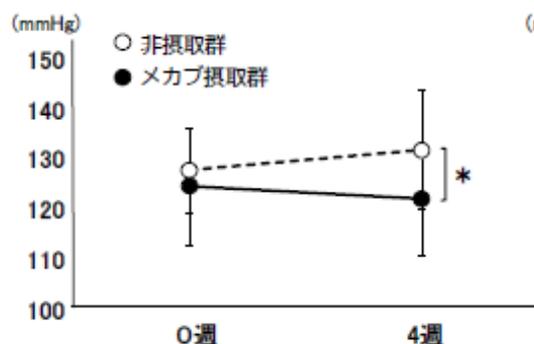
図1 むくみの自覚症状に関するアンケート調査

また、同試験では、試験開始前と試験終了後に、医師の管理のもと自動血圧計を用いて、被験者の血圧を測定しました。

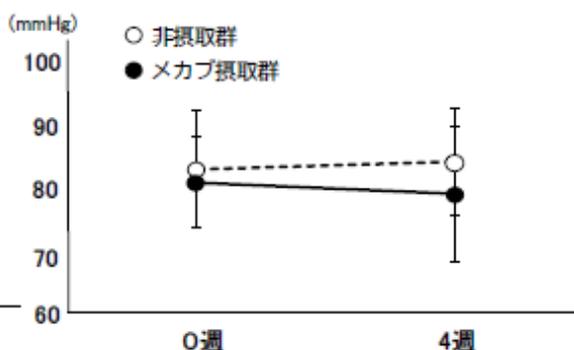
その結果、試験開始前の収縮期血圧が140 mmHg未満の被験者において、「めかぶファースト®」を4週間継続して行くと、収縮期血圧が有意に低値を示し（ $p<0.05$ ）、拡張期血圧も低値を示す傾向が認められました（図2）。

このことから、循環器系疾患の発症リスクが高いとされている正常高値血圧者やむくみに悩む人々にとって、「めかぶファースト®」を継続することは、有意義であると言えます。

収縮期血圧（上の血圧）



拡張期血圧（下の血圧）



結果は、平均値±標準偏差
 非摂取群 (n=29)、めかぶ摂取群 (n=27)
 * $p < 0.05$

図2 めかぶの摂取による収縮期血圧と拡張期血圧の変化

■排塩効果を持つアルギン酸について

「めかぶファースト®」によって、脚・顔のむくみや血圧に対して効果が期待できる背景には、食塩の腸管からの吸収を抑制したこと（排塩効果）が要因の一つと考えられます。アルギン酸とは、めかぶやわかめ、もずくなどの褐藻に含まれる水溶性多糖類の一種で、海藻のネバリ成分です。海藻の主成分の一つであるアルギン酸は、海水中に含まれる様々なミネラルと結合して塩を形成します。また、ゼリー状態となって細胞間隙を満たしており、海食物繊維としても知られています。アルギン酸は排塩効果のほか、コレステロール値に対する効果、ダイエットに対する効果、中性脂肪に対する効果などが報告されています。

■「めかぶファースト®」について

当社ではこれまでに、めかぶを食事の前に1パック（35g）食べるだけ、すなわち、「めかぶファースト®」を実施するだけで、食後の血糖値の上昇を抑えてくれる効果があることを明らかにしています（https://www.triton-foods.com/mekabu_first/）。食後血糖値の急激な上昇は糖尿病や肥満、心血管疾患、アルツハイマー型認知症など健康に対し、様々な悪影響をもたらすと言われており、「めかぶファースト®」は手軽ながら様々な効果が期待できる健康法です。トリトンフーズは「めかぶファースト®」の普及を通して、人々の健康に貢献してまいります。

■株式会社トリトンフーズ

事業内容 : 海藻類（主にもずく、めかぶ）の加工販売、
 海藻サラダやその他色物海藻、幅広く取り扱っております。
 代表者 : 代表取締役社長 高木 良樹
 所在地 : 熊本県宇土市城塚町169-1 営業所：東京営業所、大阪営業所
 ホームページ : <https://www.triton-foods.com/>