

2014年5月30日

日本ケロッグ合同会社

## 食物繊維の摂取量増加が医療費削減に貢献

### ケロッグ社が米国での新たな研究結果を発表

#### 「一日 25 グラムの食物繊維摂取で年間 127 億ドルの医療費削減効果」

経済アナリストの森永卓郎氏「食物繊維の摂取は日本の医療費の増加傾向にブレーキをかける役割を果たす」とコメント

ケロッグ社(本社:米国ミシガン州バトルクリーク)は、医療経済分野における新たな研究結果を発表しました。研究によると、米国の成人が食物繊維の一日の摂取量を約 25 グラムまで増やせば、医療費を年間 127 億ドル節約できるという試算が示されました。

以下は 2014 年 4 月 21 日(米国現地時間)に発表された英語版プレスリリースの抄訳です。

米国ではこの 20 年間に、便通や消化に関する問題が原因で医師の診察を受ける回数が著しく増加し、医療費増加の一因となっています。

毎日の食事のなかで食物繊維の摂取量を増やすという実に簡単な試みが、その解決策の 1 つになりそうです。医療経済分野における新たな研究\*により、米国の成人が食物繊維の一日の摂取量を約 25 グラムまで増やせば、医療費を年間 127 億ドル節約できるという試算が示されました。食物繊維 25 グラムは、医療専門家が成人に推奨する一日の最低基準の摂取量です。現状では、毎日必要な食物繊維の摂取量を満たしている米国人は 10% 未満となっています。

※Cost savings of reduced constipation rates attributed to increased dietary fiber intakes: a decision-analytic model (BMC Public Health 2014, 14:374)

「医療費が高騰するなか、この研究は、食事についてシンプルかつ現実的な変化を起こすことの大切さを浮き彫りにしています。食物繊維の摂取量を増やせば、大幅な医療費削減に貢献できるかもしれないのです」と、この研究の実施チームを統括した、主任疫学者のドミニク・アレクサンダー博士 [Ph.D., MSPH(公衆衛生科学修士)]は述べています。

この調査は、エクスポネント社ヘルスサイエンス(Exponent, Inc. Health Sciences)所属の栄養科学、疫学、医療経済の研究者から成る独立したチームが、ケロッグ社の委託により実施し、便通の問題に伴い米国の成人が費やす直接医療費について評価しました。研究チームは、生活習慣と結びついた予防策、今回の場合は食物繊維の摂取量を増やすという対策によって節約が可能な金額を測定するためのモデルを開発しました。

さらに、この研究によれば、米国の人口の半数が食物繊維の毎日の摂取量をわずか 3 グラム増やすだけでも、20 億ドルを超える医療費を節約できる可能性があります。

「この目標は、食習慣をほんの少し変えるだけで簡単に達成することができます」と、ケロッグ社のグローバルニュートリション・アンド・サイエンティフィック・アフェアーズ部門ディレクター、リサ・サンダーズは述べています。「食物繊維を多く含むシリアルを朝食に選び、その日のうちに果物を一切れ、または食物繊維の多いスナックバーを食べれば、3 グラム以上の食物繊維が得られます。

(以上)

この研究結果の発表に関し、日本食物繊維学会の奥 恒行理事長は以下のようにコメントしています。

「2015 年から使用される日本人の食事摂取基準 2015 年版では、食物繊維目標摂取量は 18 歳以上の成人男子で 1 日 20 g、成人女子では 18 g となっています。この数値は食事摂取基準 2010 年版に比べて、成人男子、成人女子ともそれぞれ 1g ずつ増えることとなります。現代の日本人の食物繊維摂取量は食生活の向上によって減少し、1 日摂取量は 15 g 程度で不足の状態にあります。日本人の食物繊維摂取量を米国で推奨されている 1 日 25 g まで増やすと、わが国で増加している糖尿病、心臓疾患、大腸がんなどの生活習慣病予防にも寄与するので、増加し続けている医療費を節約することは確実です。現在のわが国においては、食物繊維を積極的に摂取するように心掛けなければ不足を解消することは難しいといえます。食物繊維は、未精製の穀類、海藻類、豆類などに多く含まれています。」

また、小林暁子医師は以下のようにコメントしています。

「食物繊維は、腸内環境の改善に効果的です。腸内環境の改善があらゆる生活習慣病の経過改善につながることも次第に明らかになり、医学、特に予防医学、抗加齢医学の領域において、食物繊維は現在、大変注目されています。かつて典型的な和食を食していた時代は十分に摂取出来ていた食物繊維ですが、昨今の多種多様なスタイルによる食生活習慣の変化のため、目標摂取量よりはるかに少ない摂取となっております。特に、若い層にその傾向が見られており、近い将来の疾患発症のキーポイントになると思われます。不足しがちな食物繊維を効率良く摂取するには、ケロッグの『オールブラン』シリーズのシリアルなど、食物繊維を手軽に摂取できる食品を取り入れることをおすすめします。」

さらに、今回の研究結果について、経済アナリストの森永卓郎氏に伺ったところ、「米国の成人が食物繊維の一日の摂取量を約 25 グラムまで増やせば、127 億ドルの医療費節約につながるということは、仮に日本でも同じ医療費の削減効果があるとすると、国全体として 1814 億円の医療費節約になります(※)。国民一人あたりに直すと 1420 円の医療費節約が可能です。日本の医療費は 5 年連続で過去最高を記録しており、食物繊維の摂取は、医療費の増加傾向にブレーキをかける役割を果たせると思っています(※2011 年の医療費をベースに試算)」と述べています。

日本ケロッグは、おいしく手軽に食物繊維を摂ることができるシリアルの「オールブラン」シリーズを展開しております。「オールブラン オリジナル」は 1 食分(40g)で 12.9g の食物繊維、「オールブラン ブランフ레이크 プレーン」は 1 食分(60g)で 5.6g の食物繊維をそれぞれ摂取することができます。また、今年 3 月に新発売し、まるやかな蜂蜜の味わいとサクサクした食感をご好評を頂いている「オールブラン ハニークランチ」も、1 食分(40g)で 5.2g の食物繊維を摂取することができます。



**<ご参考①：日本ケロッグの「オールブラン」シリーズの各製品に含まれる食物繊維の量>**

	オールブラン オリジナル	オールブラン ハニークランチ	オールブラン ブランフ레이크 プレーン	オールブラン ブランフ레이크 フルーツミックス
1 食あたりの 食物繊維の量	1 食(40g)あたり <b>12.9g</b>	1 食(40g)あたり <b>5.2g</b>	1 食(60g)あたり <b>5.6g</b>	1 食(40g)あたり <b>3.8g</b>
食物繊維の 1 日目標量に 対する割合(※)	約 70%	約 30%	約 30%	約 23%

(※)「日本人の食事摂取基準」(2010 年版)の目標量(女性 18 歳以上)による。

**<ご参考②：「日本人の食事摂取基準」2010 年版および 2015 年版における食物繊維の摂取目標量>**

年齢	2010 年版		2015 年版 <*平成 27(2015)年度から使用>	
	男性	女性	男性	女性
18～29 歳	19g 以上	17g 以上	20g 以上	18g 以上
30～49 歳	19g 以上	17g 以上	20g 以上	18g 以上
50～69 歳	19g 以上	17g 以上	20g 以上	18g 以上

## 小林暁子（こばやし あきこ）医師 プロフィール

小林メディカルクリニック東京院長、医療法人社団順幸会理事長  
順天堂大学の総合診療科での経験をもとに、  
内科・皮膚科・婦人科など全身の不調に対応するクリニックを開業。



## 森永卓郎（もりなが たくろう）氏 プロフィール

### 経済アナリスト、獨協大学教授

東京大学経済学部卒業。日本専売公社、日本経済研究センター、経済企画庁総合計画局等を経て、1991年から(株)三和総合研究所(現:三菱東京UFJリサーチ&コンサルティング)の主席研究員を経て、現在は獨協大学教授。専門分野はマクロ経済学、計量経済学、労働経済、教育計画。

難しい『経済』を斬るその語り口は解りやすく、明快である。

テレビ朝日「ニュースステーション」のレギュラーコメンテーターなどに出演し、現在は読売テレビ「情報ライブ ミヤネ屋」、TBS「がっちりマンデー」などにレギュラー出演中。ミニカー他、様々なコレクターとしても有名。



## 日本食物繊維学会について (<http://jdf.umin.ne.jp/>)

一般社団法人 日本食物繊維学会(平成8年6月に日本食物繊維研究会として発足し、平成16年4月に日本食物繊維学会へと名称変更)は、食物繊維、難消化性オリゴ糖をはじめとする食品の難消化性成分をルミナコイド(Luminacoids)として新しい概念を提案し、このルミナコイドに関する学理および応用の研究についての発表、知識の交換、情報等の提供、啓蒙活動を行うことを目的とした学会です。会員は、栄養学、医学、農学、薬学等の研究者ならびに関連する企業(賛助会員)によって構成されています。

## 米国ケロッグ社について

ケロッグ社(Kellogg Company)は、取り扱う食品とブランドを通して、世界に豊かさと楽しさをもたらすことを使命としています。1894年にケロッグ社の創設者であるW.K.ケロッグが米国ミシガン州バトルクリークにおいて、保養所の人々のために食物繊維が豊富な穀物や大豆を材料に、食べやすく栄養が豊富な食品としてシリアルの前原形となる「グラノーズ」を発明してから1世紀以上を経た現在では、180カ国以上で事業を展開する世界的な食品メーカーとなっています。2013年の売上高は148億ドルで、シリアルのメーカーとしては世界第1位、クッキー、クラッカー、スナックのメーカーとしては世界第2位の規模を誇ります。

## 日本ケロッグについて

日本ケロッグは、100年以上にわたって「朝食を通じた心とからだの健康」を研究し続けてきた朝食の専門家「ケロッグ」の基本精神を受け継ぎ、1962年に米国ケロッグ社の100%出資の日本法人として設立されました。以来半世紀以上にわたって、太陽と大地の恵みを受けて育った、玄米、小麦、大麦、とうもろこしなどの穀物のエネルギーと、バランスのよい栄養がたっぷり詰まったシリアルを日本の朝の食卓にお届けすることを通じて、お客様の気持ち良い一日のスタートを応援しています。

### ■プレスリリースに関するお問合せ先

日本ケロッグ広報代理 ブルーカレント・ジャパン株式会社 担当：鍋田(なべた)・青山・芳賀(はが)

TEL：03-6204-4141/FAX：03-6204-4142/E-mail：Kellogg-info@bluecurrentgroup.com