

2019年4月

フルーツグラノーラ摂取が排便状況とQOLに与える影響

10連休という例年に比べ、とても長いGWが近づいてきております。

みなさんは休日をどのように過ごす予定でしょうか。

外食が増え、生活習慣が乱れるとおなかの調子にも影響がでてしまいます。

休み明けにおなかを壊しがちな方もいるのではないのでしょうか。

今回のオルトメディコ通信では、フルーツグラノーラ摂取が排便状況とQOLに与える影響を検証した論文をご紹介します。

引用：フルーツグラノーラ摂取が排便状況とQOLに与える影響

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcam/14/1/14_23/_pdf

今回の試験では排便回数が週に5回以下の女性20名を対象に、フルーツグラノーラ1日当たり50gを一日の主食に置き換えて、2週間摂取した際の排便状況やQOLの改善効果を検証しております。

試験の結果、フルーツグラノーラ摂取後は、摂取前と比べて排便回数の増加、排便量の増加が見られ、全体的なQOLの向上も認められました。

GW中はどうしても外食が多くなりがちですが、健康に気をつけ一日の食事の中に、フルーツグラノーラを一品に加えてみてはどうでしょうか。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。