

2020年6月3日(水)

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！

## ～ “おうちごはん”食物繊維トレンド情報 ～ 食べる美容法「もち麦」で肌状態が改善報告！ 肌が気になるこの季節に、主食で食物繊維宣言！

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）は、「もち麦ごはん」を1日2回、4週間継続摂食して、排便量が有意に増加し肌状態が改善されることを明らかにしました。

過去の当社実施アンケート調査より「もち麦」購入理由の一つとして「美容」があげられています。

今回、被験者には「もち麦ごはん無菌パック」を使用し、46名の被験者を対象に1日2回、4週間継続摂食し試験を行いました。結果、排便状況が改善されたことにより、腹囲の減少、肌のキメ点数増加で肌状態が改善されました。便通が良くない状態にある時は、腸内で腐敗産物を吸収してしまい、血流によって肌に届いてしまうことが肌荒れ等の原因とされていることから、排便状況が改善されたことにより、腸内で吸収された栄養成分が肌に届いたことで、肌状態が改善されたのではないかと考えられます。

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、「もち麦」含む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。また、「もち麦」含む麦ごはんの効果認知で「美肌効果」は3位と、効果があると認識している人が多いことが分かっています。

そんな食物繊維豊富な「もち麦」は、これから肌が気になる季節に向けて手軽に取り入れやすくおすすめ食材です。主食のもち麦ごはん、おいしく食物繊維。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4週間継続摂取して、排便量が有意に増加し、肌状態が改善！

### ■方法

2020年1～2月で46名の被験者を対象に試験を行った。被験者には「もち麦ごはん無菌パック」を1日2回、4週間継続摂取してもらった。肌の測定にはBelulu（簡易水分油分測定計）で水分と油分を測定し、携帯アプリの肌モアを用いてキメ、シミ、毛穴、透明感、微シワ、美白度を100点満点で点数評価する方法で測定した。肌の測定は摂取0週目、摂取2週目、摂取4週目で実施し、腹囲、体重の測定は摂取0週目、摂取4週目で実施した。排便状況、肌状態の情報は自記式の質問票から得た。

### ▼被験者使用商品



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）

### 本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：秋山 真実 会社：03-5623-3990  
携帯：080-2293-4174 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

## ■ 結果

### 【排便の変化について】

- ・もち麦ごはんを摂取して1日目、7日目、14日目、21日目、28日目における1日あたりの便の本数の平均排便頻度を比較したところ、被験者全体において1日目と比較して28日目で排便量が有意に増加し、排便頻度が増加する傾向にあった。
- ・もち麦ごはん摂取0日目と摂取28日目の腹囲では、摂取0日目と比較して被験者全体において腹囲が有意に減少した。

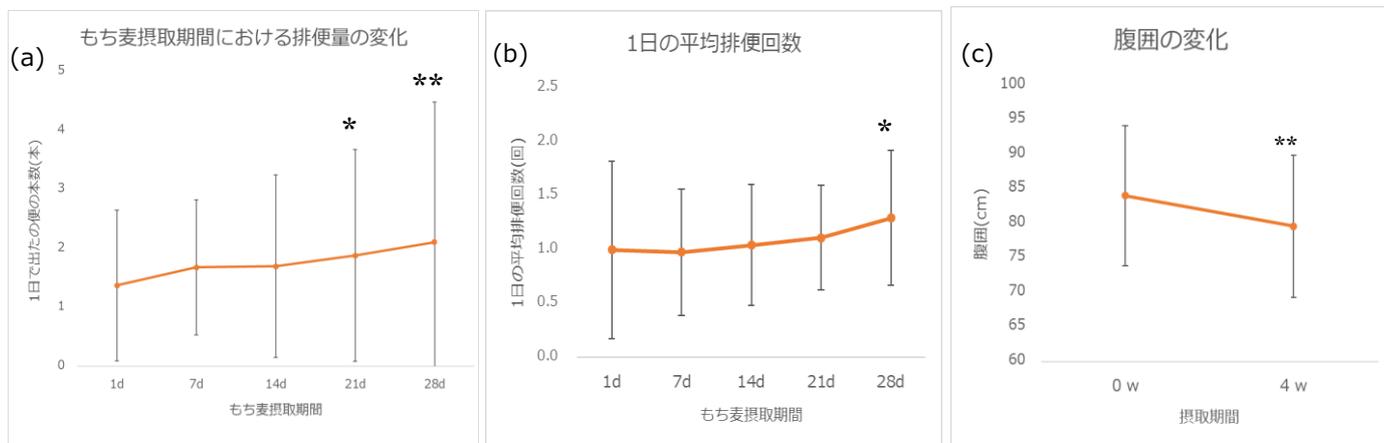
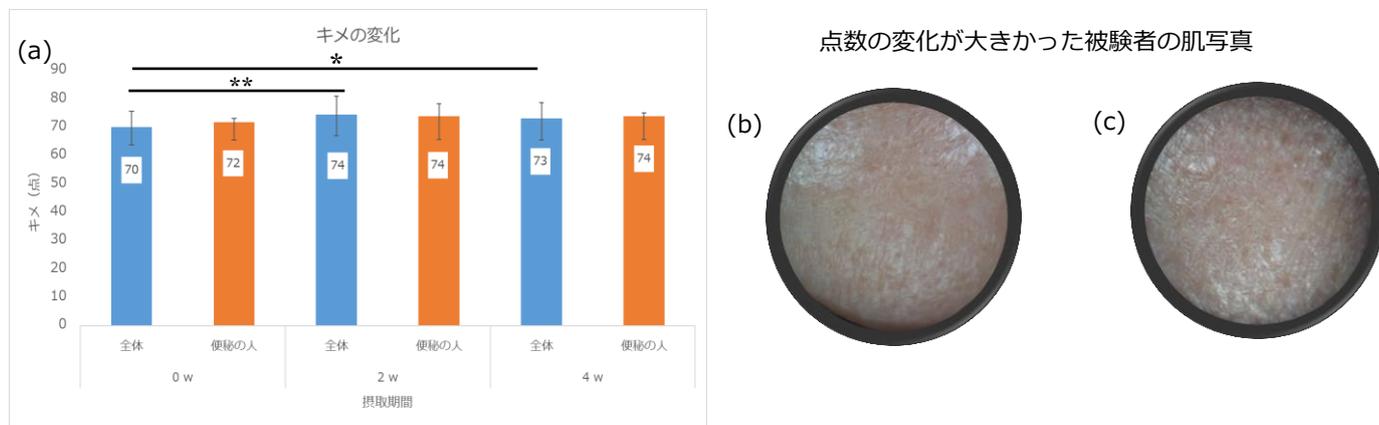


図1 もち麦ごはん摂取における変化 \* $P<0.1$ ,\*\* $P<0.05$  (Paired T Test : Microsoft Excel 2016)  
(a)排便量(b)排便回数(c)腹囲

### 【肌状態の変化について】

- ・もち麦ごはんを摂取して0週目と2週目、4週目を比較したところ、被験者全体においてキメの点数に有意な増加がみられ、肌状態が改善したが、他の項目においては差はみられなかった。
- ・肌のキメとは、頭の前から足の甲まで、ほとんどの肌表面に刻み込まれた細かな紋様のように見える凹凸のことであり、被験者の肌写真をみても、0週目と比較して凹凸がはっきり細かくなりキメが細かくなっていることがわかる。



\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$  (Paired T Test : Microsoft Excel 2016)

図2 もち麦ごはん摂取における肌の変化  
(a)キメ(b)0週目のキメ(c)4週目のキメ

## ■ まとめ

### 【排便について】

- ・もち麦ごはんを摂取して、排便量が有意に増加し、排便頻度が増加する傾向にあったことから、排便状況が改善されたと考えられる。
- ・もち麦ごはんを摂取して腹囲が有意に減少したことから、排便状況が改善されたことにより腹囲が減少したと考えられる。

### 【肌について】

- ・もち麦ごはんを摂取して、キメの点数が有意に増加した。便通が良くない状態にある時は、腸内で腐敗産物を吸収してしまい、血流によって肌に届いてしまうことが肌荒れ等の原因とされていることから、排便状況が改善されたことにより、腸内で吸収された栄養成分が肌に届いたことで肌状態が改善されたのではないかと考える。

#### 本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：秋山 真実 会社：03-5623-3990 携帯：080-2293-4174

E-mail : pr@hakubaku.co.jp

## ◎「もち麦」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く、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ます。

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/>  
 大麦百科「今、人気のもち麦って、どんな麦?」、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



## ◎「もち麦」含む麦ごはんの効果認知、3位の「美肌効果」。

### 麦ごはん摂取による効果認知 TOP5

|   |           |
|---|-----------|
| 1 | 便秘解消      |
| 2 | 腸内環境を整える  |
| 3 | 美肌効果      |
| 4 | コレステロール低減 |
| 5 | 内臓脂肪減少    |

麦ごはん摂取による効果として、「便秘解消」「腸内環境を整える」「美肌効果」「コレステロール低減」「内臓脂肪減少」の順となり、「美肌効果」は効果認知3位と認識している人が多いことが分かりました。

### 麦ごはん摂取による効果認知 TOP5、既婚者層を抜粋 (MA)

※はくばく Web 調査より

調査期間：【事前調査】2020年2月18日(火)～2月19日(水)

【本調査】2020年2月28日(金)～2月29日(土)

調査対象：首都圏(東京、神奈川、千葉、埼玉、栃木、茨城、群馬、山梨)在住  
 20歳以上の女性、合計1175名

## ■はくばくについて



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  
 U R L：<https://www.hakubaku.co.jp/>

## 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

お米に混ぜて炊く  
 「定番商品」

もち麦ごはんを「温めるだけ」  
 調理済みのもち麦「かけるだけ」



はじめて食べるもち麦



もち麦  
 スタンドパック



もち麦 800g



もち麦ごはん  
 無菌パック



かけるだけもち麦

### 本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく  
 広報担当：秋山 真実  
 会社：03-5623-3990  
 携帯：080-2293-4174  
 E-mail：pr@hakubaku.co.jp