

【論文要約】金芽米の継続摂取による肌への影響

(2020年9月、一般社団法人糖化ストレス研究会 Glycative Stress Research - Web Journal Volume.7(3):248-257 に掲載。)

■目的

本研究は大学生を対象として亜糊粉層残存無洗米（金芽米：SARFR）を1ヶ月間摂取した時の自覚症状、肌状態の変化について、精白米自由摂取群と比較検討した。

■方法

東京都内の大学生61名を被験者対象とし、金芽米群37名（男性24名、女性13名 21.0 ± 1.5歳）、対照群22名（男性13名、女性9名 22.0 ± 1.2歳）を解析対象とした。（※）金芽米群では、1日1回150g以上の金芽米（ごはん）を、対照群は通常の白米（ごはん）を、それぞれ1ヶ月間摂取させる並行群間のオープンラベル方式で試験した。試験前後でアンケートによる生活習慣・肌状態等の調査、肌状態（Clreo-Pro）、皮膚AGEs蛍光（AGEs センサ）の評価を行った。

※金芽米群の脱落者は39名中2名（脱落率5%）、試験品摂取に起因する脱落者は皆無であった。対照群の脱落者は0名。

なお、脱落理由は自己都合によるものであった。



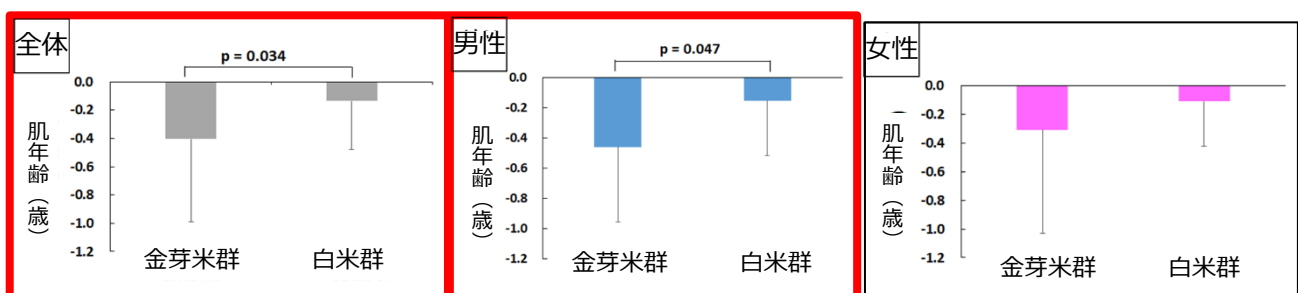
（図1）肌測定機器 Clreo-Pro

肌測定機器 Clreo-Pro（図1）による肌診断測定では、毛穴、しわ、水分、弾力、肌トーン、色素沈着（＝しみ（表皮層、真皮層））、油分、ポルフィリン（ニキビの原因）を指標とし、肌年齢、肌総合健康度を測定。

■結果

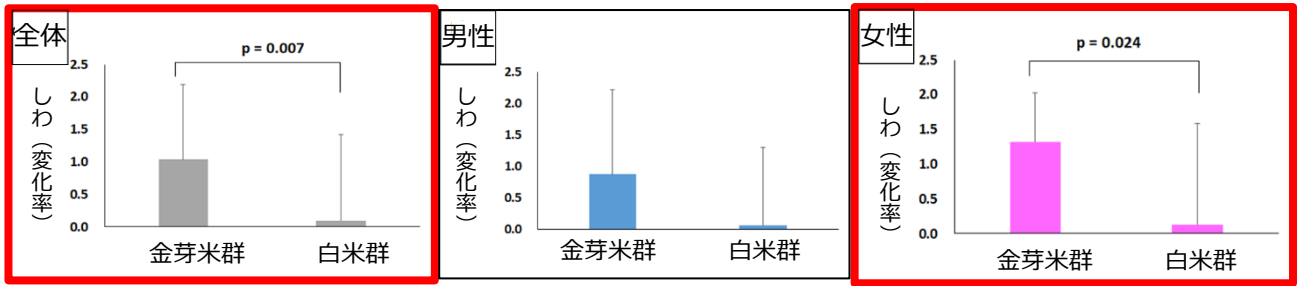
肌診断測定の結果、金芽米群で「肌年齢」と「しわ」に有意な改善が見られた。特に、「肌年齢」は男性で、「しわ」は女性で顕著だった（図2・図3）。その他の項目には有意な変化は認められなかった。

さらに、自宅生と下宿生に分けて解析すると結果に違いが見られた。自宅生の金芽米群（28名）では、「毛穴」、「色素沈着（表皮層）」、「肌総合健康度」、「肌年齢」に有意な改善が見られ（図4）、下宿生では「色素沈着（真皮層）」に有意な改善がみられた（図5）。アンケートによる自覚症状及び皮膚糖化最終生成物（AGEs）においては、有意な変化はなかった。なお、金芽米群の継続摂取率は84%と良好だった（自記式喫食カレンダーに基づいて計算）。



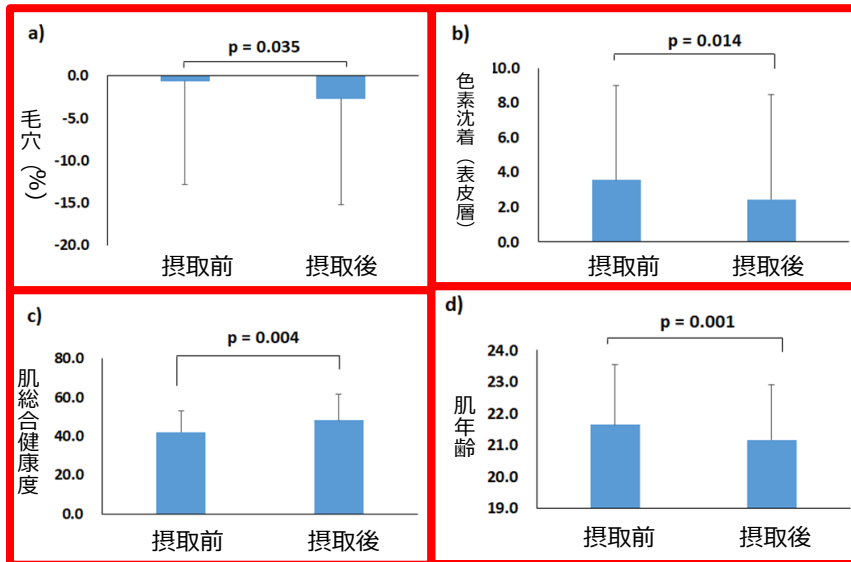
（図2）金芽米群の肌年齢の変化量

【解説】金芽米群（全体・男性）で、肌年齢が低く（若く）なっている。



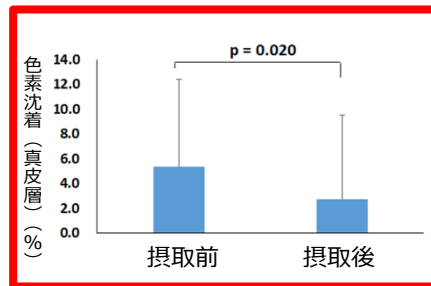
(図 3) 金芽米群のしわの変化率

【解説】 金芽米群（全体・女性）で、変化率が高く、しわが改善されている。



(図 4a~d) 金芽米群（自宅生）の毛穴、色素沈着（表皮層）、肌総合健康度、肌年齢の変化量

【解説】 毛穴、色素沈着（表面のしみ）は少なくなり、肌総合健康度は高まり、肌年齢も若返っている。



(図 5) 金芽米群（下宿生）の色素沈着（真皮層）の変化量

【解説】 色素沈着（今後できるしみ）が少なくなっている。

■ 結論

金芽米は玄米の難消化性を軽減し、栄養価を確保することで継続摂取が容易となり、肌質の改善など健康増進に貢献できる可能性が示唆された。