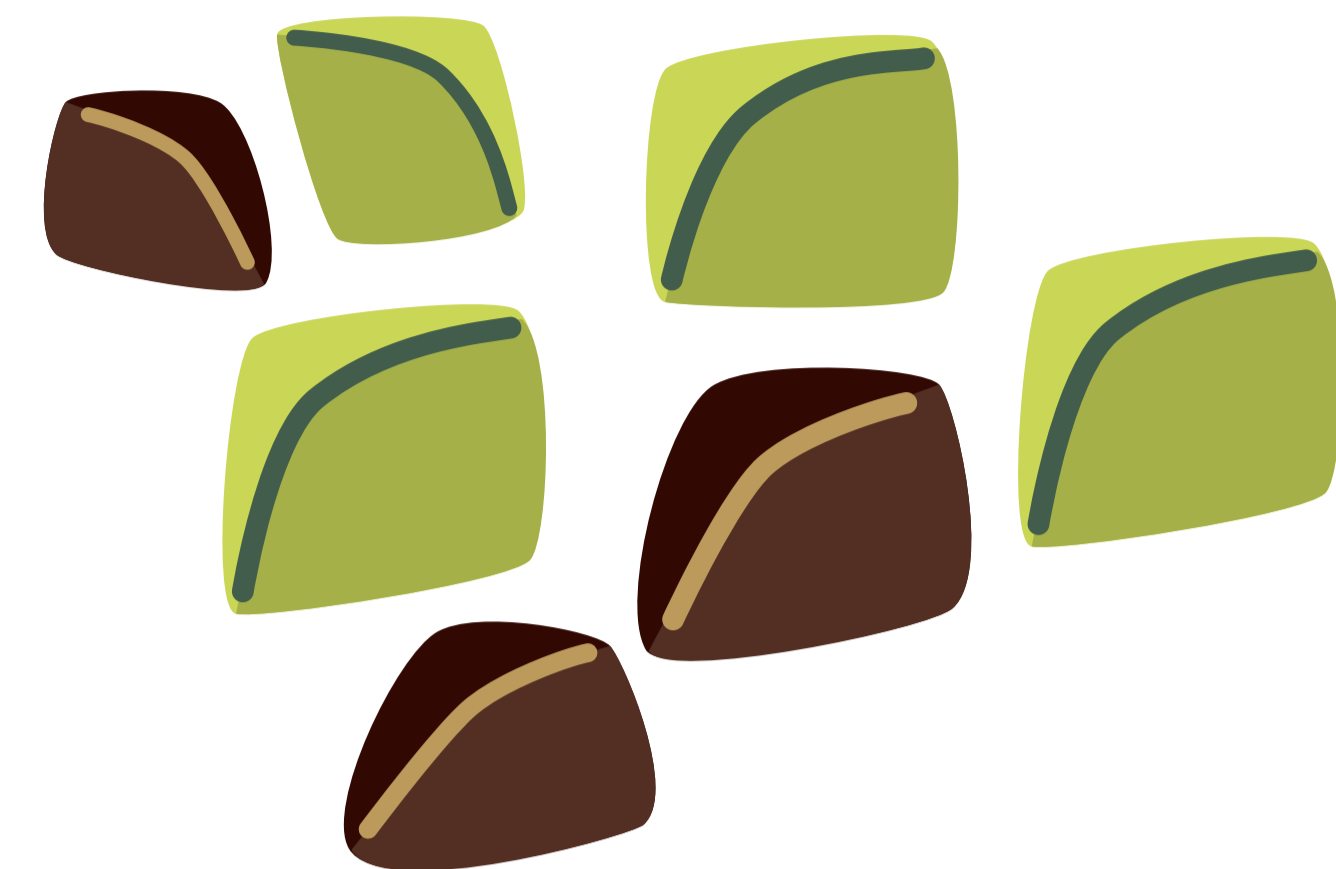


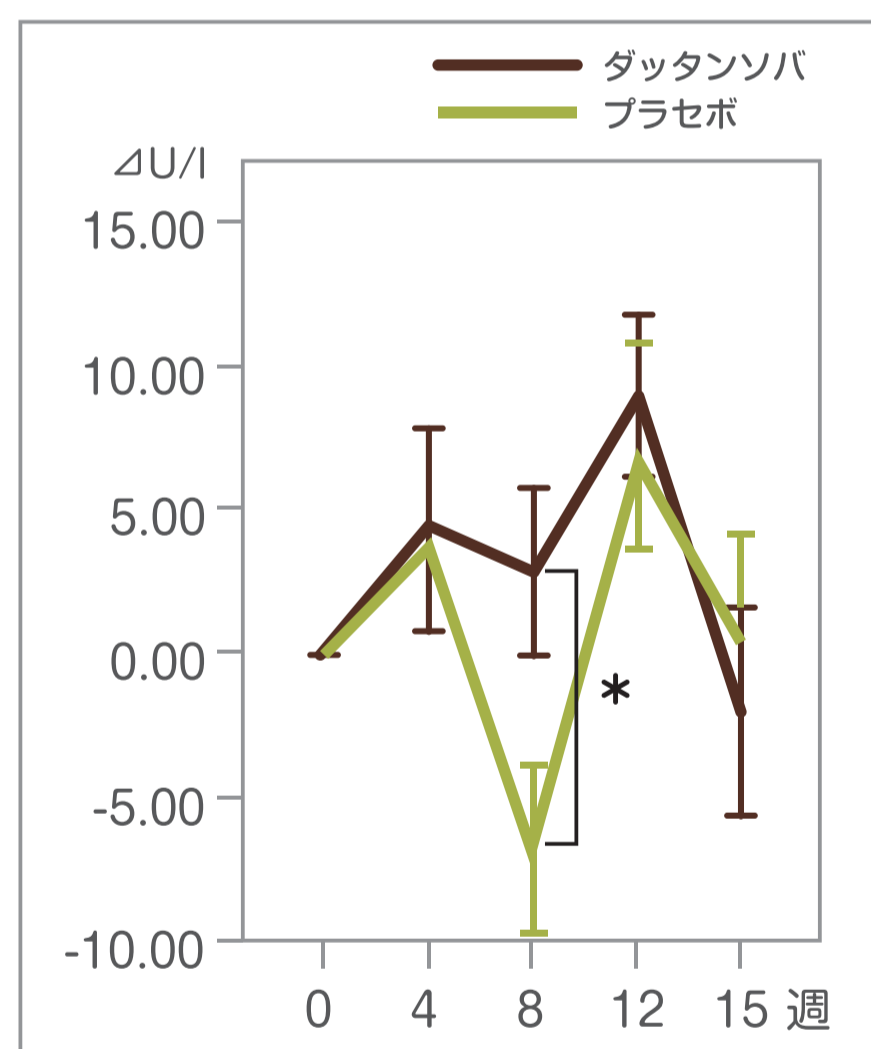
ダットンソバ由来のルチンは 抗酸化作用により体重、BMI 及び体脂肪の増加を抑えます



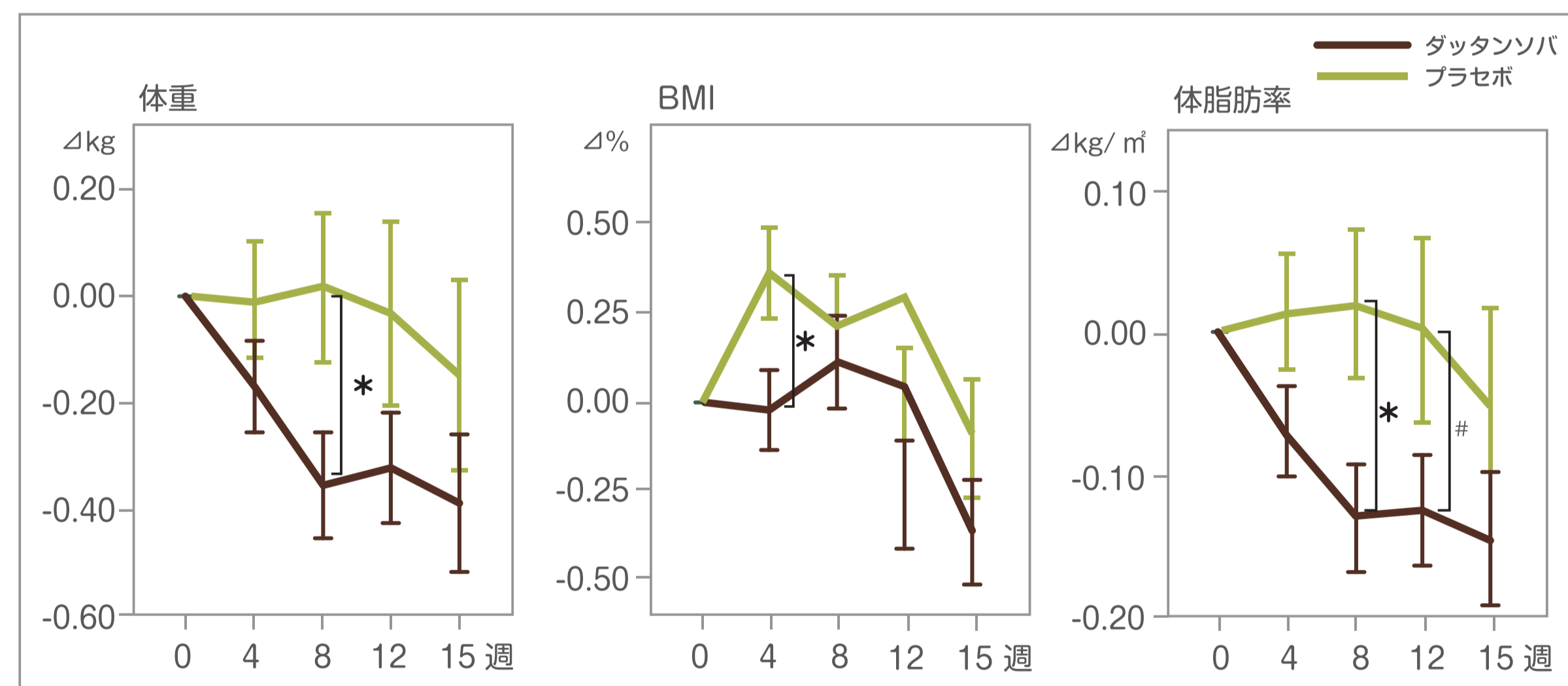
ルチンを多く含むソバの品種、ダットンソバを摂取させたヒト試験で、抗酸化指標であるTBARSが増加し、体重、BMI、体脂肪率の増加が抑えられました。

〈図〉ダットンソバ摂取による試験期間中の抗酸化指標と体重、BMI、体脂肪率の変化

抗酸化指標 TBARS の変化



試験期間中の体重、BMI、体脂肪率の変化



30～69歳の被験者149名を試験食群74名、プラセボ群75名にわけ、試験食群は80gのダットンソバ(619.8mgルチン含有)または1週間のうち2日まではダットンソバ入りクッキー50g(321.1mgルチン含有)を麺の代わりに摂取し、プラセボ群はプラセボ用乾麺を1日のどこかで摂取するプラセボ対照二重盲検並行群間比較試験を実施した。ルチン高含有ダットンソバは抗酸化作用および体重低減作用を有することが示唆された。

Journal of Functional Foods, 26, 460-469 (2016), M. Nishimura et al.

