

バナナ摂取による肌改善効果について確認

ニューフードインダストリー10月1日発売号にて論文発表予定

日本バナナ輸入組合(理事長:清水 信次 事務所 東京都千代田区)は、バナナの継続的摂取による肌改善効果について、ヒトを対象とした臨床試験で確認しました。また、この試験結果の詳細を、ニューフードインダストリー(食品資材研究会発行)10月1日発売号にて論文発表いたします。

《経緯》

バナナ(Musa spp.)はバショウ科バショウ属のうち、果実を食用とする品種の総称です。日本国内では、よく食べる果物として回答者の7割近くがバナナを上げる¹⁾等、非常に親しみのある果物のひとつです。バナナには整腸作用があると言われているフラクトオリゴ糖や、抗酸化物質として知られているポリフェノール類が含まれています。そのため、バナナを摂取することによって肌の悩み(水分、シミやシワ等)が改善すると期待できますが、これまでにエビデンスはありませんでした。

本研究は、肌の衰えを自覚している成人女性を対象とし、バナナを1日2本(可食部約200g)を摂取することによる肌改善効果を検証することを目的に実施しました。

¹⁾ 第8回バナナ・果物消費動向調査(日本バナナ輸入組合調べ) <http://www.banana.co.jp>

《方法》

民間研究機関の株式会社オルトメディコのサポートにより、ヒトを対象とした臨床試験を行いました。倫理委員会(医療法人社団盛心会タカラクリニック)で承認されたのち、日頃から肌の衰えを自覚している30歳から49歳の女性36名を募集。事前説明会に参加し、書面による同意が得られた者のうち、摂取前検査の結果、肌水分値が低い21名を、試験参加者として選定しました。

試験法は単一事例試験・ABAデザイン。バナナの摂取開始2週前、摂取前、摂取開始4週後、摂取終了2週後に検査を行い、肌画像診断(ロボスキンアナライザー)・簡易肌弾力測定・アンケート調査・身体測定・理学検査・尿検査・末梢血液検査を行いました。

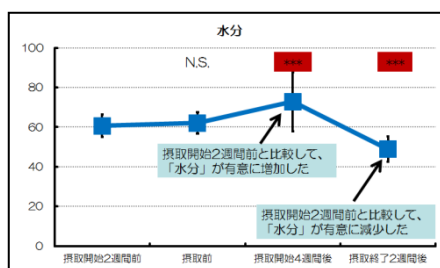
《結果》

摂取開始2週前と摂取前との間で水分値の変動が小さかった14名を解析対象とし、肌画像診断・肌弾力測定の結果、試験食品摂取4週間後の肌の水分、油分、頬の弾力は、摂取開始2週間前から有意に上昇しました。

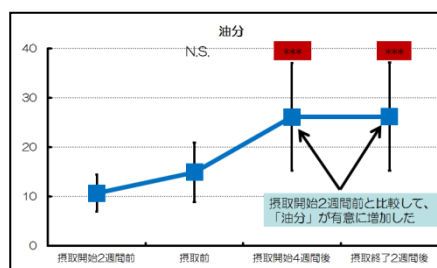
このことから、バナナを4週間摂取することで、肌の水分、油分、弾力が改善する可能性が示唆されました。

また、自覚症状では、バナナ摂取4週後に「肌の潤い」など、肌に関する幅広い項目が改善しており、バナナの摂取による肌の改善を、試験参加者自身も自覚しました。

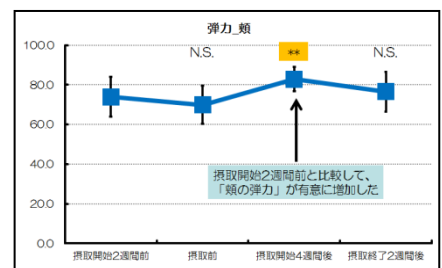
(※)試験実施機関 広尾皮フ科クリニック 試験責任医師 和泉達也医院長



水分



油分



弾力_頬