2021 年 6 月 28 日

微細藻類ユーグレナ含有飲料の摂取により、幼児が自分で起き、起床時の機嫌がよく、朝食を残さず食べる傾向に

幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施

株式会社ユーグレナ

株式会社ユーグレナ（本社：東京都港区、代表取締役社長：出雲 充）は、東洋大学ライフデザイン学部の宮本雄司助教（早稲田大学人間総合研究センター 招聘研究員）の協力のもと、当社に勤務する保護者とその幼児を対象に、微細藻類ユーグレナ（和名：ミドリムシ、以下「ユーグレナ」）を含む飲料の摂取と生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。その結果、幼児が自分で起きることができ、起床時の機嫌がよく、朝食を残さず食べる傾向がみられました。

なお、今回の研究成果は、2021 年 6 月 27 日に、日本食育学術会議第 15 回大会※1 で発表しました。

※1 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大防止のため、オンラインにて開催されました。http://www.shokuiku-gakujutsu.jp/event.html

■目的

子どもたちの健やかな発育には、健康な生活習慣と、そのリズムを身に着けることが大切です。幼児期からの就寝の遅さや運動不足などが誘因となり、子どもたちの自律神経機能が低下し、朝、起床できず、日中に活動できない状態が起こりやすくなるとされています。これまでの当社の研究では、ユーグレナの摂取により、便通が改善される可能性※2、自律神経のバランスを調整し、心身の健康を保ちやすくする可能性※3、睡眠が深くなる可能性※4 を確認しています。今回は幼児を対象に、ユーグレナを含む飲料の摂取と生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。

※2 ニュースリリース 2017 年 9 月 12 日 https://www.euglena.jp/news/170912-2/

※3 ニュースリリース 2020 年 5 月 18 日 https://www.euglena.jp/news/20200518-2/

※4 ニュースリリース 2020 年 10 月 21 日 https://www.euglena.jp/news/20201021-2/

■内容

当社では、子育て世代や主婦などが様々な事業領域で活躍しており、時短勤務の導入や企業内保育園の併設など福利厚生面でのサポートを整備することで、仲間たちが安心して働き続けられる環境を構築しています。

今回、当社に勤務する保護者とその幼児 27 名（0 歳～6 歳、男児 9 名、女児 18 名）を対象に、ユーグレナ含有飲料の摂取と、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。アンケートは、ユーグレナ含有飲料の摂取開始前、摂取 1 か月後、摂取 3 か月後の 3 回実施し、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、自律起床、起床時の機嫌、食欲、排便時刻などを調査しました。

■結果

起床時刻や睡眠時間、朝食開始時刻に大きな変化はみられませんでしたが、自律起床に関して「いつも自分で起きる」、朝の起床時の機嫌に関して「いつも機嫌がよい」、朝食時の食欲に関して「残さず食べる」と回答された幼児の割合が、ユーグレナ含有飲料の摂取開始前と比べて、摂取期間中に増加しました（図 1、図 2、図 3）。また、排便時刻に関しては、ユーグレナ含有飲料の開始前は 12 時 32 分、

開始 1 カ月後は 13 時 44 分、開始 3 カ月後は 10 時 36 分となり、開始前と比べて、開始 3 か月後の排便時刻は 1 時間 56 分早くなりました。

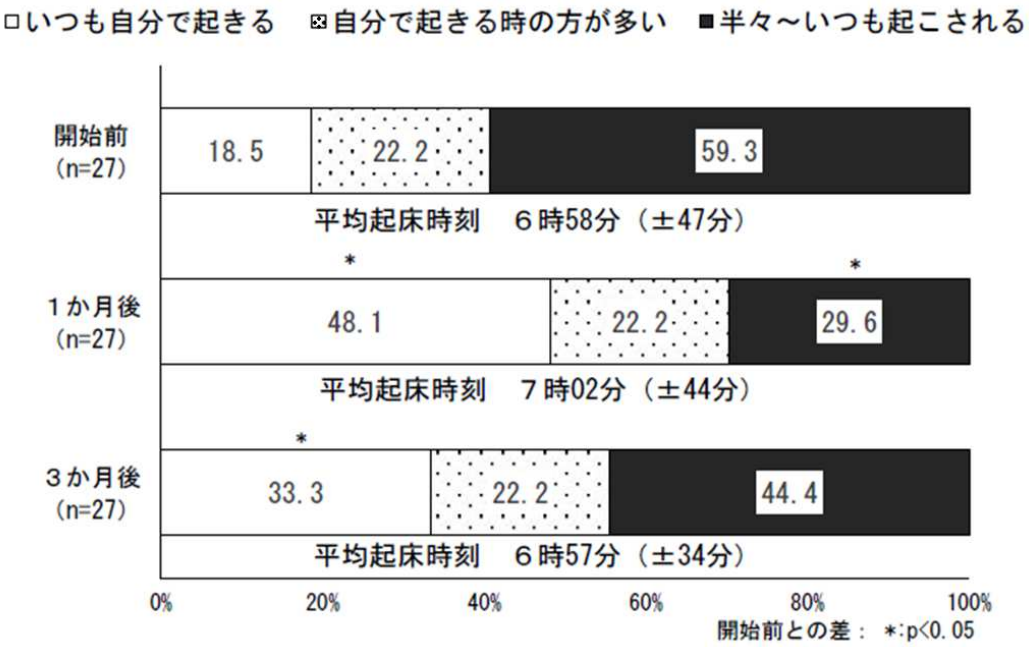

図 1：ユーグレナ含有飲料摂取時の幼児の朝の自律起床と起床時刻
「お子さまは、どのようにして起きることが多いですか」と
「お子さまの平日の起床時刻は、平均すると何時ごろですか」に対する
保護者の回答をもとに集計 *p<0.05, カイ二乗検定 vs. 開始前

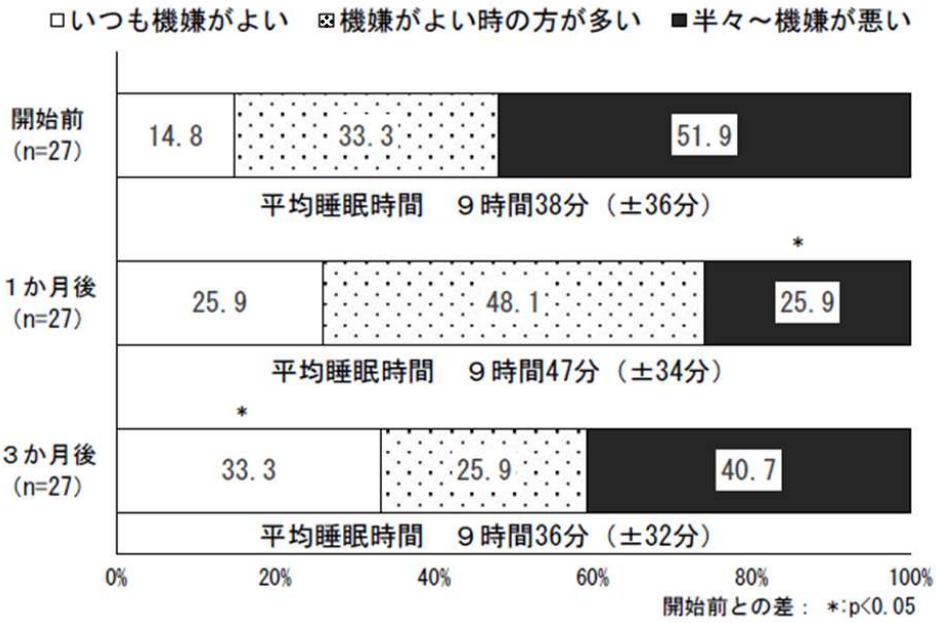

図 2：ユーグレナ含有飲料摂取時の幼児の朝の起床時の機嫌と睡眠時間
「お子さまの朝起きたときの機嫌は、いかがですか」と
「お子さまの平日の起床時刻は、平均すると何時ごろですか」、
「お子さまの平日の就寝時刻は、平均すると何時ごろですか」に対する
保護者の回答をもとに集計 *p<0.05, カイ二乗検定 vs. 開始前

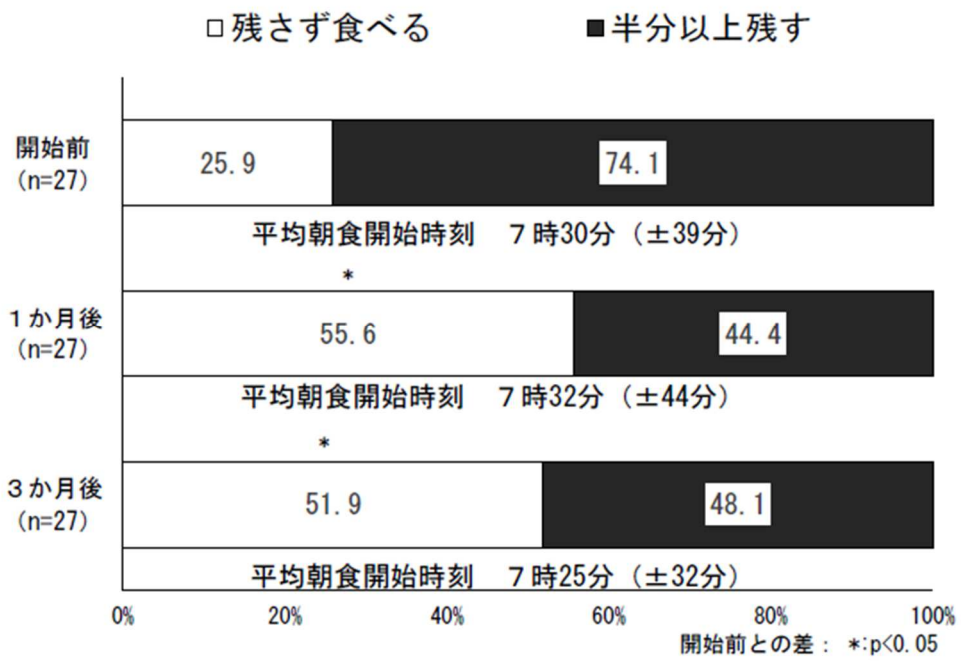

図 3：ユーグレナ含有飲料摂取時の幼児の朝の食欲と朝食開始時刻
「お子さまは、朝食時の食欲はどうですか」と
「お子さまが、朝食を食べ始める時刻は、平均すると何時ごろですか」に対する
保護者の回答をもとに集計 *p<0.05, カイ二乗検定 vs. 開始前

本結果から、ユーグレナを含む飲料を摂取することで、幼児が自分で起きることができ、起床時の機嫌がよく、朝食を残さず食べる傾向がみられました。これらの傾向から、幼児の健全育成を支えるとともに、幼児の体調がよいことから保護者の気持ちにもゆとりができ、幼児と保護者ともに良好な状態で 1 日の活動をスタートできることが期待されます。

今後も当社は、からだが本来持つ「つくる・はたらく・まもる」のサイクルを支えるユーグレナの可能性のさらなる解明と、微細藻類ユーグレナおよびその含有成分の健康食品、医療分野等での利活用や食材としての付加価値向上を目指し、研究開発を行っていきます。

■ユーグレナ ヘルスケア・ラボ　https://www.euglab.jp/
ユーグレナ及び各種素材の健康機能情報や最新の研究成果について情報発信する Web サイトです。

＜微細藻類ユーグレナ（和名：ミドリムシ）について＞

ユーグレナは、ワカメや昆布、クロレラと同じ藻の一種で、動物と植物の両方の特徴を持っており、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸など 59 種類の栄養素をバランスよく含んでいます。なお、ユーグレナ特有の成分で β-グルカンの一種であるパラミロンは、近年機能性についての研究が進み、食品や化粧品などのヘルスケア分野などでの活用が期待されています。ユーグレナが含まれる「からだにユーグレナ」シリーズは、「栄養不足」「心身の疲労」「免疫力低下」の相互関係の事実をとらえ、健康の基盤を妨げる複合的要因に着目しています。健康の基盤を妨げる要因に左右されずに、からだが本来持つ“つくる・はたらく・まもる”のサイクルを保ち、よりよい状態へ高めることで、一時的ではなく、持続的な健康を叶えることが大切と考えています。

＜株式会社ユーグレナについて＞

2005 年に世界で初めて微細藻類ユーグレナ（和名：ミドリムシ）の食用屋外大量培養技術の確立に成功。微細藻類ユーグレナ、クロレラなどを活用した食品、化粧品等の開発・販売のほか、バイオ燃料の生産に向けた研究、遺伝子解析サービスの提供を行っています。また、2014 年より行っている、バングラデシュの子どもたちに豊富な栄養素を持つユーグレナクッキーを届ける「ユーグレナ GENKI プログラム」の対象商品を、2019 年 4 月より化粧品を含む全グループ商品に拡大。2012 年 12 月東証マザーズに上場。2014 年 12 月に東証一部市場変更。「Sustainability First（サステナビリティ・ファースト）」をユーグレナ・フィロソフィーと定義し、事業を展開。https://euglena.jp