

FPU Press Release

福井県立大学からのお知らせ

令和7年11月10日

報道機関各位

問合せ先

看護福祉学部 特命教授 村上茂

電話（内線）0776-61-6000（4555）

E-mail murakami@g.fpu.ac.jp

「越前おろしそば」の腸内細菌叢に対する作用をマウスで説明！

本学看護福祉学部（大学院健康生活科学研究科）村上茂特命教授は、「越前おろしそば」に使用される福井県産そば粉、そば殻およびダイコンの腸内細菌に対する作用をマウスを用いて検討し、これらの食材が善玉の腸内細菌を増やし、腸内環境を改善することを明らかにしました。

「越前おろしそば」は福井県を代表する郷土料理で、冷たいそばにだしつゆをかけ、大根おろしをのせて食べるのが特徴です。越前そばは福井県で栽培が続けられてきた在来種を使用し、そばの実を殻ごと挽いた挽きぐるみのそば粉を使うことが多く、色が黒っぽく、香りが強いそばです。本研究では、福井県産のそば粉および細粉化したそば殻、凍結乾燥し粉末化した福井県産青首ダイコンをそれぞれエサに5%混ぜてマウスに8週間与え、腸内細菌を含む糞中成分の解析を行いました。

善玉の腸内細菌増加作用が期待できる食物繊維量は、そば粉に比べそば殻で約16倍、ダイコンでは約5倍多く含まれていました。これらの食材投与により腸内細菌の種類やパターンが変化し、そば殻はそば粉に比べ変化は大きく、菌の種類も増加しました。肥満型の腸内細菌の指標とされるファーミキューテス門とバクテロイデス門の存在比率（F/B比）はそば粉やそば殻投与で低下しました。健全な腸内環境の維持や生活習慣病の予防に重要な短鎖脂肪酸量は、そば粉投与では変化がありませんでしたが、そば殻やダイコン投与で増加しました。また、腸管免疫において重要な役割を果たしている免疫グロブリンA（IgA）は、これらの食材投与群で対照群に比べ高値を示しました。

本研究結果から、そば粉だけでは腸内での大きな効果は見られないものの、そば殻やダイコンを摂取することにより腸内環境が痩せやすくなるなど、健康増進につながる腸内の環境変化が起こることが明らかとなりました。そばはビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどが豊富に含まれる健康食材として知られていますが、腸内細菌に対する効果の観点から、「越前おろしそば」は通常のそばに比べ、より大きな腸内環境改善作用や健康増進効果が期待できる郷土料理と考えられます。

つきましては、下記のとおり記者発表会を開催いたしますので、当日の取材等にご配慮いただきますようお願いいたします。

記

日時 令和7年11月14日（金）10：30～11：30

場所 福井県立大学永平寺キャンパス 地域経済研究所 1階企業交流室

説明者 福井県立大学看護福祉学部（大学院健康生活科学研究科） 特命教授 村上 茂



福井県立大学
Fukui Prefectural University