

ベータグルカンの経口投与によるストレス軽減実験報告（2007年11月6日報告）

American College of Nutrition 2007年第48回年次総会

報告提出者：B社（米国の酵母ベータグルカン製造大手）

実験に使った製品：パン酵母抽出ベータグルカン粉末（カプセル）

実験参加者数（調査対象人数）：社会の指導層で高度なストレスに晒されている150人（男性：45人、女性105人）

調査対象者年齢：18歳～65歳

調査期間（ベータグルカン服用期間）：4週間

服用量：1日250mg（250mgカプセル1日1個）

調査方法：ダブル・ブラインド、プラセボ・コントロール

調査方法：調査対象者に、ベータグルカンまたはプラセボ（偽薬）を4週間毎日飲んでもらい、風邪やインフルエンザなどの気道感染症候群と「活力」、「緊張感」、「精神的感覚（clarity）」、「疲労感」などの心理学的満足度を測定した。

ベータグルカンを4週間1日250mg飲んでいる高度なストレスに晒されている人たちは、飲んでいない人たちに比較して全体的な健康感の向上を報告する人数が41%多かった（統計的有意差： $p<0.05$ ）。以下はベータグルカンを飲んでいるグループを飲んでいないグループと比較した数値である。

- ・ 「活力」：42%増加
- ・ 「疲労感」：38%減少
- ・ 「緊張感」：19%緩和
- ・ 「ストレスが原因の精神的混乱」：15%減少

- ・ 栄養調査と消費者教育の第三者機関である Supplement Watch 社のリサーチドクターであるショーン・タルボット博士評：

『仕事、旅行や他人との接触などでストレス環境に置かれている健康で正常な人は、ベータグルカンの恩恵を受けるでしょう。ベータグルカンの自然免疫活性能力は、身体能力を増加し、ストレスが及ぼす悪影響から自分を守ることができるでしょう』