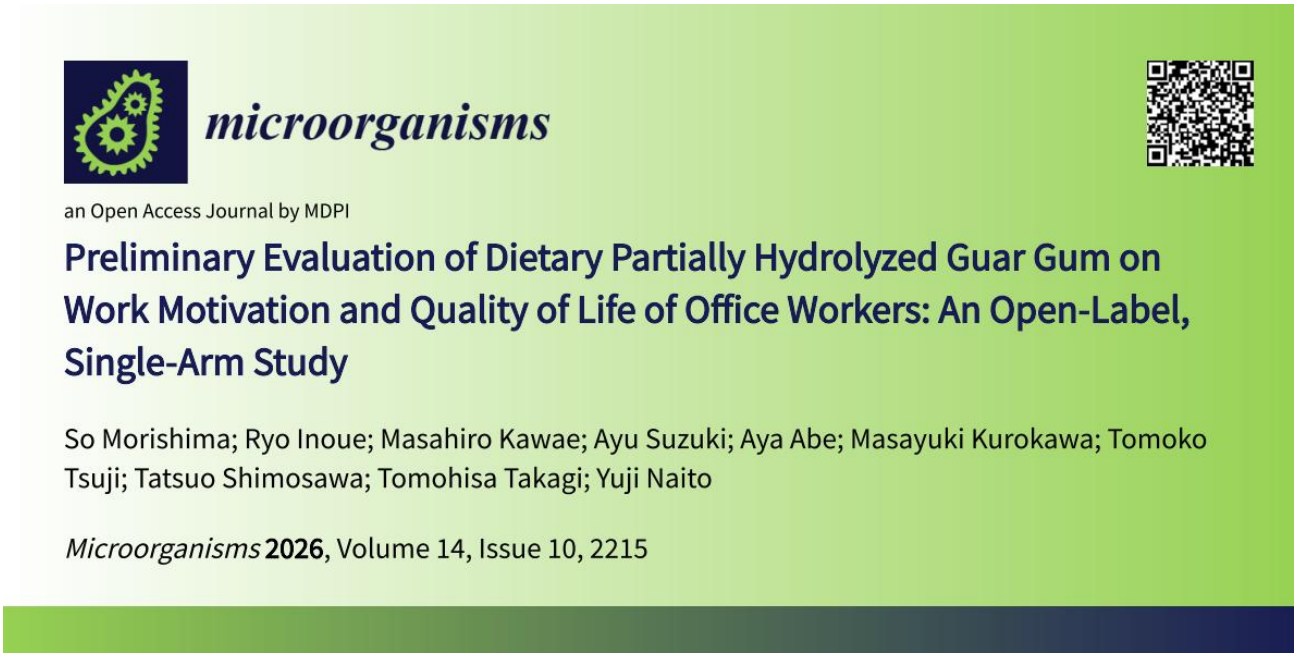
2026 年 11 月 19 日
京都府立医科大学
摂南大学
国際医療福祉大学
株式会社吉野家ホールディングス
太陽化学株式会社

腸内環境と働く人のパフォーマンスに関する新たな知見を発表
国際学術誌『Microorganisms』が論文を正式採択

京都府立医科大学、摂南大学、国際医療福祉大学、吉野家ホールディングス、太陽化学によるグアー豆食物繊維の継続摂取に関する共同研究

京都府立医科大学大学院医学研究科（生体免疫栄養学講座：内藤 裕二教授、消化器内科学：髙木 智久教授）、摂南大学（農学部：井上 亮教授）、国際医療福祉大学（医学部：下澤 達雄教授）、株式会社吉野家ホールディングス（代表取締役社長 成瀬 哲也）、太陽化学株式会社（本社：三重県四日市市、代表取締役社長：山崎 長宣）らによる研究グループは、グアー豆食物繊維の継続摂取がオフィスワーカーの腸内環境、生活の質（QOL）、および労働生産性指標（プレゼンティーズム）の変動に関連する可能性を見出した。

本研究成果をまとめた論文は、2026 年 5 月の第 80 回日本栄養・食糧学会学術大会での発表及び、厳正な査読を経て、2026 年 10 月に国際学術誌『Microorganisms』へ掲載された。この論文では、吉野家ホールディングスの従業員 136 名を対象とした 2 ヶ月間の介入試験、さらに個人の腸内細菌叢のタイプ（エンテロタイプ）に応じた変動特性について、以下の新たな知見を報告した。



＜論文情報＞

・掲載誌：Microorganisms (MDPI)

・論文タイトル：Preliminary Evaluation of Dietary Partially Hydrolyzed Guar Gum on Work Motivation and Quality of Life of Office Workers: An Open-Label, Single-Arm Study（和訳：オフィスワーカーの就労意欲および生活の質（QOL）に対するグアーガム分解物摂取の予備的評価：非盲検単群試験）

・著者：So Morishima, Ryo Inoue, Masahiro Kawae, Ayu Suzuki, Aya Abe, Masayuki Kurokawa, Tomoko Tsuji, Tatsuo Shimosawa, Tomohisa Takagi, Yuji Naito

・DOI：10.3390/microorganisms14102215

・掲載日：2026 年 10 月 2 日

- **生理的指標（Phase Angle）および QOL・プレゼンティーズムの変動**

グアー豆食物繊維（6g/日）の継続摂取に伴い、有益な腸内細菌（*Bifidobacterium* や *Faecalibacterium* 等）が増加するとともに、細胞状態や水分動態の指標とされる全身体位相角（Phase Angle）の微増、胸やけ・便秘等の消化器症状の緩和、起床時の眠気軽減、および絶対的プレゼンティーズム（業務パフォーマンス）の良好な変動が観察された。

- **腸内タイプ（エンテロタイプ）別の応答性の解明**

被験者の腸内細菌叢をエンテロタイプ（腸内タイプ）別に分類して詳細解析を行った結果、疾患リスクとの関連が指摘されるタイプから、健康集団に多く見られるタイプへの移行傾向が確認された。また、軟便傾向のタイプにおいて便の性状（ブリストルスケール）が適正化するなど、個々の腸内環境に応じた変化が示唆された。

企業の「健康経営」や「ウェルビーイング」の推進において、従業員の身体的・精神的不調（プレゼンティーズム）の改善は大きな課題である。本研究は、腸内環境へのアプローチを、消化器症状の改善にとどまらず、働く人のパフォーマンスや QOL との関連から検証した点に意義がある。本研究で得られた科学的知見をより強固なものとするための研究を進めるとともに、今後の健康経営やウェルビーイングの推進に向けた研究の発展が期待される。

＜本研究成果発表に関するプレスリリース＞

2026 年 5 月 18 日

発酵性食物繊維「グアー豆食物繊維」の摂取による

オフィスワーカーの労働生産性の低下（プレゼンティーズム）の改善効果

https://contents.xj-storage.jp/xcontents/AS08813/ead4373c/39ec/49ad/8e71/c7d11d5a392e/20260515192704884s.pdf