

日本初※¹の研究成果！ ポップコーンによる便通や腸内環境の改善効果を実証 ～ポップコーンの新たな可能性を研究・発信する 「ポップコーン LAB」プロジェクトを立ち上げ～

コーンスナックを中心にスナック菓子を製造・販売するジャパンフリトレ株式会社（カルビーグループ、本社：茨城県古河市、代表取締役会長兼社長：石辺 秀規）は、ポップコーンの継続的な摂取が健常者の便通および腸内環境に与える影響について、日本初※¹となる研究成果を実証しました。

今回行った研究の結果、ポップコーンを継続的に摂取することで、便通が改善するとともに、腸内の善玉菌が増加し、悪玉菌が減少するなど、腸内環境が改善することを確認しました。これらの成果を踏まえ、ポップコーンが持つ機能価値や魅力をより多くの方に届けるため、「ポップコーン LAB」プロジェクトを新たに立ち上げました。今後も研究データの発信などに取り組んでまいります。

※¹ 2025年2月26日時点、PubMed、UMIN、Cochrane、医中誌Web、JdreamⅢ調べ

■概要

- ・日本初※¹の研究成果、ポップコーンによる便通や腸内環境の改善効果を実証
- ・6割以上の方が腸活に挫折経験あり、お手軽な腸活の新習慣、ポップコーンで「サクッと腸活」を提案
- ・「ポップコーン LAB」プロジェクトを立ち上げ！ポップコーンの価値を継続的に情報発信

■研究の方法

ポップコーンは味付けをしていないものを使用しました。被験者は2週の排便回数が6～10回の軽度便秘傾向である健康な男女44名（20～65歳）を対象として、低用量グループ（ポップコーン18.6g：食物繊維2.5g）と高用量グループ（ポップコーン37.1g：食物繊維5.0g）を設定し、4週間の継続摂取を行いました。摂取期間中にアンケートによる排便調査を行い、また摂取前後に採便し腸内細菌の分析と、食事調査も併せて実施しました。なお、本試験は倫理審査委員会において審査され、承認を得た後に実施しております（承認番号：23000105）。

■研究結果サマリ

ポップコーンを4週間継続摂取した場合、下記の効果を確認しました。

低用量グループ（食物繊維2.5g）→ 便通が改善

高用量グループ（食物繊維5.0g）→ 便通と腸内環境が改善

ポップコーン中の不溶性食物繊維が関与していると推察

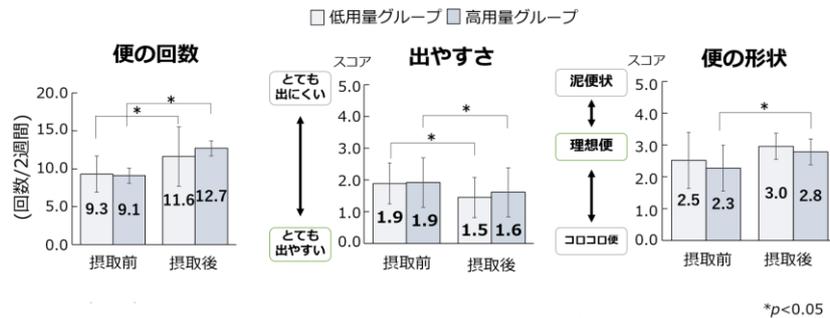
■日本初※¹の研究成果！ポップコーンによる便通や腸内環境の改善効果を確認！

今回の研究では、ポップコーンを継続的に摂取することにより、便通や腸内環境の改善効果を確認することができました。

① 便通の改善

低用量・高用量グループともに、摂取前 2 週間と比較して、便の回数が増加、便の出やすさ・形状の改善を確認しました。これは、ポップコーンの不溶性食物繊維が豊富なことが便通改善に寄与していると考えられます。

食べる前後2週間の値を比較（食べた後のデータ：食べ始めてから3〜4週間の値を使用）



両グループともに便通が改善

② 腸内細菌の変化

高用量グループにおいて、善玉菌が有意に増加し、悪玉菌が減少したことを確認しました。結果として、ポップコーンを食べることによって、腸内環境のバランスがより良好な状態に向かうことが分かりました。

高用量グループの変化

善玉菌が増加

※低用量グループと比較し変化量に有意差が認められた(p<0.05)

Bifidobacterium bifidum
(ビフィドバクテリウム ビフィダム)

ビフィズス菌
の一種

お腹の調子を整える
免疫を活性化させる

悪玉菌が減少

※摂取前と比較し有意差が認められた(p<0.05)

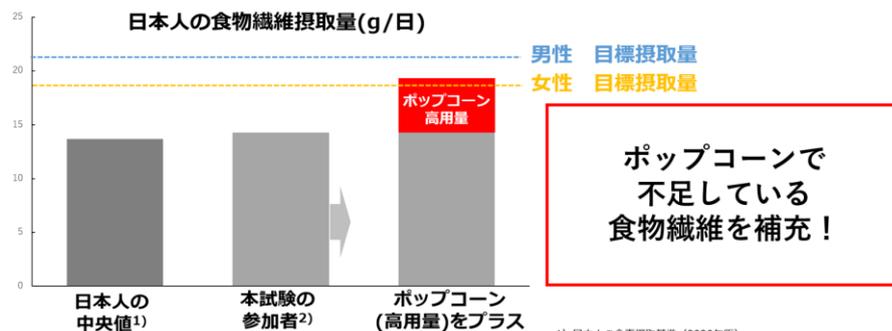
Parvimonas micra
(パルビモナス ミクラ) 慢性歯周病の病原菌

高用量グループで腸内環境が改善

■日本人の1日の食物繊維摂取量は、目標摂取量より不足。ポップコーンで手軽に補える「サクッと腸活」

厚生労働省の推奨する食物繊維の目標摂取量^{※2}と比較して、日本人の食物繊維摂取量は不足しています。不足しがちな食物繊維をポップコーンで手軽に補うことで、便通・腸内環境が改善できます。

参加者の食物繊維摂取量は、日本人の摂取量（中央値）と同等
厚生労働省が定めた目標値より**不足している**



1) 日本人の食事摂取基準 (2020年版)
「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書より引用
2) プロスノー法を用いた計算値

※2 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」から引用

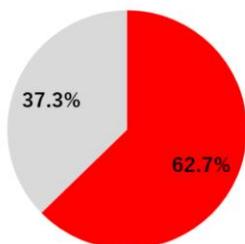
<男性の食物繊維摂取量>18~64歳は21g/日以上、65歳以上は20g/日以上

<女性の食物繊維摂取量>18~64歳は18g/日以上、65歳以上は17g/日以上

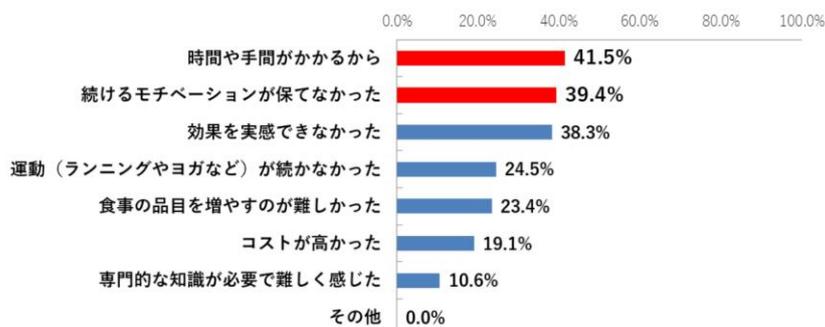
さらに、今回ジャパンフリトレーが実施した調査によると、腸活に取り組んだことのある人のうち、6割以上の方が腸活に挫折しているという実態があります。(Q1)主な理由は「時間や手間がかかる」「続けるモチベーションを保てなかった」などで、腸活は継続することに高いハードルがあることが明らかになりました。(Q2)

この結果から、日々のおやつとして簡単に取り入れられるポップコーンは、腸活のハードルを乗り越える可能性があると考え、新しい習慣「ポップコーンでサクッと腸活」を提案します。

Q1 腸活に取り組んで挫折した経験、
上手いかなかった経験がありますか？ (n=150)



Q2 腸活を挫折した理由は何ですか？ (n=94)



【調査概要】

調査名：腸活に関するアンケート

調査方法：インターネットリサーチ

実施期間：2025年1月

有効サンプル数：327名（男性：161名、女性：166名／20代~60代以上）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「ジャパンフリトレー調べ」とご記載ください。

■「ポップコーンLAB」プロジェクトについて

今回、研究によってポップコーンが持つ腸内環境改善効果を日本で初めて※1 実証することができました。これらの成果を踏まえ、ポップコーンが持つ機能価値や魅力をより多くの方に届けるため、「ポップコーン LAB」プロジェクトを新たに立ち上げます。プロジェクトの一環として、新たに開設した Web サイト「ポップコーン LAB」では、ポップコーンの機能価値、魅力、歴史、専門家のインタビューなど役立つ情報を提供していきます。

サイト URL：<https://fritolay.co.jp/popcorn-lab/>



■ジャパンフリトレーについて

当社は、1957年に日本で最初のポップコーン製造・販売会社として発足しました。その後、1977年不二家フリトレー株式会社設立、1990年ペプシコ100%子会社化。同年にジャパンフリトレー株式会社への社名変更を経て、2009年7月にカルビー株式会社の完全子会社となり、現在に至ります。

「マイクポップコーン」や「ドリティス」「チートス」を主力商品とし、コーンスナック市場のカテゴリーでシェアNO.1(※)を獲得しています。

(※) インテージ SRI+ コーンスナック市場（2023年4月~2024年3月累計販売金額）

