

報道関係者各位

2026年5月18日

摂南大学

株式会社吉野家ホールディングス

太陽化学株式会社

## 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、太陽化学の共同研究成果を発表

### 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

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：高木 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、プレバイオティクスとして知られる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を整え、労働生産性の低下（プレゼンティーズム）および生活の質（QOL）を改善する可能性を明らかにし、5月16日（土）にサンポート高松で行われた第80回日本栄養・食糧学会学術大会にて発表した。

現代のオフィスワーカーは、長時間のデスクワークや精神的ストレス、不規則な食習慣により、便秘や下痢といった消化器症状を抱えやすい状況にある。これらの不調は、出勤はしているものの健康問題により業務効率が低下するプレゼンティーズムを引き起こし、企業の労働生産性を低下させる要因として注目されている。

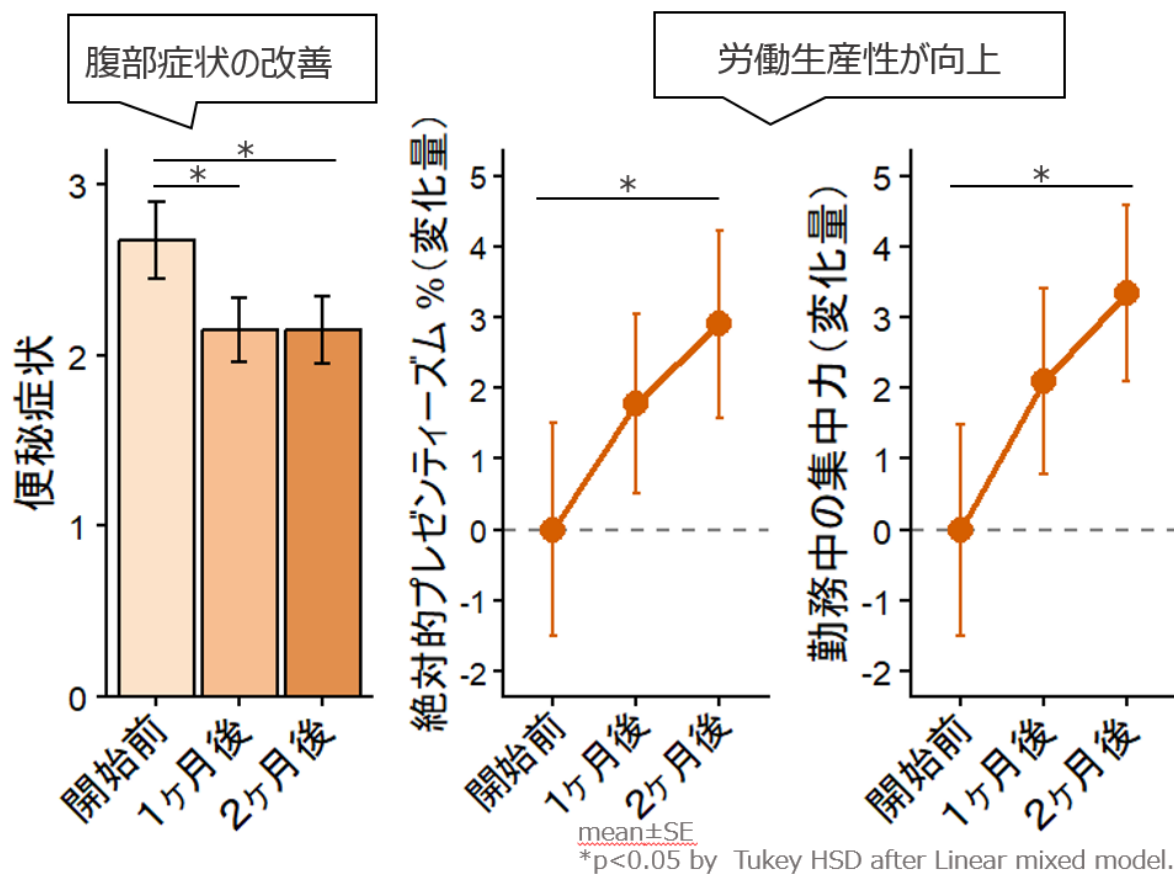
これまで、グアー豆食物繊維（グアーガム分解物、Partially Hydrolyzed Guar Gum、以下 PHGG）は便秘改善効果や腸内細菌叢の改善効果などが報告されていたが、本研究では「健康経営」の観点から、PHGG の摂取が実際の労働生産性や睡眠の質、そして腸内環境にどのような影響を与えるかを多角的に検証した。

2025年2月から3月の2ヶ月間、株式会社吉野家ホールディングスの従業員136名を対象に、PHGG（6g/日）を継続摂取し、PHGG 摂取の前後で腸内細菌叢（16S rRNA 解析）、消化器症状（出雲スケール）、労働生産性（WHO-HPQ：プレゼンティーズム等の指標）、睡眠の質（OSA-MA 睡眠調査票）の評価を実施した。

その結果、短鎖脂肪酸の産生に関与するビフィズス菌などの有益な細菌群が有意に増加し、個々の腸内環境に応じた改善（軟便傾向のタイプの改善など）も確認された。また、便秘や胸やけといった不調が有意に減少する消化器症状の軽減がみられた。

仕事中の集中力の向上、プレゼンティーズムの改善、さらに起床時の眠気の軽減など、働く上でのパフォーマンスと生活の質に関連する項目で有意な改善が認められた。

本研究により、PHGG の摂取が腸内環境を整えることで、身体的な不調（消化器症状）だけでなく、心理的・パフォーマンス的な側面（労働生産性・睡眠）まで幅広く寄与する可能性が示された。



※絶対的プレゼンティーズム：本来の100%の力に対して、実際には何%のパフォーマンスを発揮できたかという自己評価指標

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

株式会社吉野家ホールディングス

担当：広報・IR

Tel：03-5651-8771

E-Mail：[koho\\_ir@yoshinoya-holdings.com](mailto:koho_ir@yoshinoya-holdings.com)

太陽化学株式会社

担当：経営企画室

Tel：03-5470-6800

E-Mail：[support@taiyokagaku.co.jp](mailto:support@taiyokagaku.co.jp)

摂南大学

担当：学校法人常翔学園 広報企画課（石村、長谷川）

Tel：06-6954-4026

E-Mail：[Koho@josho.ac.jp](mailto:Koho@josho.ac.jp)