

毎朝のお酢ドリンク習慣で、便秘気味の方のお通じ改善

～ミツカンがヒト臨床試験で確認した、お酢の新しい力～

株式会社 Mizkan Holdings グループイノベーションセンター（愛知県半田市、以下ミツカン グループイノベーションセンター）は、鹿児島大学大学院医歯学総合研究科心臓血管・高血圧内科学分野 大石充教授らとともに、毎朝のお酢ドリンク（以下食酢飲料）の摂取によって、便秘気味の方※1 のお通じが改善することをヒト臨床試験で確認しました。

20～69 歳の便秘気味の成人を対象とした試験では、酢酸 750mg を含む食酢飲料を毎朝 4 週間摂取した結果、プラセボ飲料を摂取した場合と比較して、主要な評価項目である 4 週目の排便回数がプラセボ飲料群より有意に増加しました。また、摂取開始 1 週間後には、排便回数、排便日数、排便量など複数の指標で改善を示す結果も確認されました。

本研究は、当社が国内外で公表された査読付き学術論文を調査した範囲において、食酢飲料の摂取によるお通じ改善効果をヒト臨床試験で直接検証した初めての研究です。※2

※1 週 3～5 回程度の排便回数の方

※2 当社調べ。2026 年 8 月時点。

研究のポイント

1) 毎朝のお酢習慣で、お通じ改善

食酢飲料を飲んだグループでは、プラセボ飲料を飲んだグループと比較して、排便回数・排便日数・排便量が有意に増加しました。

2) 変化は“1 週間後”に確認

排便回数・排便日数・排便量の改善は、摂取開始 1 週間後に確認されました。

3) 「スッキリ感」の向上も確認

摂取開始 1 週間後には、「排便時の爽快感」が改善したと回答した方も有意に増加しました。

研究の背景

ミツカン グループイノベーションセンターではこれまでの研究で、「食酢を使った料理を週 1 回以上食べる人は、毎日お通じがある傾向」を確認していました。※3

ただし、この研究だけでは食酢の摂取がお通じ改善の要因であるかまでは明らかにできませんでした。そこで、今回の研究ではさらに一歩進み、食酢摂取とお通じ改善との関係をヒト臨床試験で検証しました。

便秘は、「毎日スッキリしない」「お腹が張る」など、身近な悩みのひとつです。お通じの乱れは、お腹の張りや不快感など、日常生活に影響を及ぼすことがあります。

※3 2025 年 7 月 1 日 ミツカンニュースリリース

食酢を使った料理を週 1 回以上摂取することが、毎日の便通に寄与!?

～鹿児島県垂水市の健康チェックデータ解析から、食酢が毎日の排便に効果を発揮している可能性～

https://www.mizkan.co.jp/file.jsp?id=2021_Renewal/files/pdf/company/newsrelease/detail/newsrelease-250701-90.pdf

研究の内容

20～69 歳の便秘気味(週 3～5 回程度の排便回数)の健常な成人 44 名を対象に、4 週間の比較試験を実施しました。被験者は、2つのグループに分かれ、毎朝食時に飲料を摂取しました。

- ・ 食酢飲料グループ : 酢酸 750mg を含む 200mL の食酢飲料を摂取
- ・ プラセボ飲料グループ : クエン酸 30mg を含む 200mL のプラセボ飲料を摂取

その結果、食酢飲料グループでは、お通じに関する各種指標の改善が確認されました。

大石充教授のコメント

厳格に管理されたプロトコールにより食酢飲料が便通を改善した意義は極めて大きいと考えています。便通異常は腹痛や不快感など QOL(生活の質)に大きな影響を与えます。メカニズムにも非常に興味がありますが、それ以上に薬剤を介さずに便通を良くするというエビデンスは一般の方々の新たな選択肢となると考えています。さらに食酢習慣で便通習慣の改善が得られるのであれば、将来的には便秘薬使用の適正化につながる可能性も期待され、高齢社会で問題となっているポリファーマシー対策※4にも有用であると思います。

※4 ポリファーマシー対策…多くの薬を飲むことで起きる副作用や飲み間違いを防ぐため、本当に必要な薬だけを残して数を減らす取り組みのこと。

<大石充教授プロフィール>

1990 年大阪大医学部卒業後、2007 年同大医学系研究科講師、2013 年から鹿児島大学大学院医歯学総合研究科心臓血管・高血圧内科学分野教授を務める。医師への高血圧治療の指導を行う循環器内科のスペシャリストであり、地域医療の底上げに尽力。2017 年からは垂水スーパーバイザーに就任し、多職種によるチーム医療コホート研究を推進。さらに、産学行連携の共同研究体制を強化し、長期的な情報発信を目指している。



今後の展望

今回の研究では、食酢飲料の継続摂取がお通じを改善する結果を得ましたが、その詳細なメカニズムは明らかにはできませんでした。そのため今後の研究では食酢の摂取によるお通じ改善効果の詳細なメカニズムの解明が望まれます。また、摂取量や摂取タイミングの違いがお通じ改善効果にどのように影響するかについても現時点では知見が不足しており、さらなる研究に期待が持たれます。

ミツカン グループイノベーションセンターでは、これからも「人と社会と地球の健康」に貢献するため、食酢の新しい健康効果についての研究を続けていきます。

今日から始める「朝のお酢習慣」

お酢は、毎日の生活に取り入れやすい食品です。

●おすすめの取り入れ方

リンゴ酢、穀物酢、黒酢などを、水や炭酸水で薄めて飲む方法がおすすめです。

一般的なお酢では、大さじ 1 杯 (15mL) 程度で、今回の研究で使用した酢酸 750mg 程度を摂取できます。

お酢は料理でも摂取できますが、飲用は毎日の習慣として継続しやすい取り入れ方のひとつです。

※空腹時の摂取や原液での飲用は避けてください。

<研究結果の詳細>

■実施時期

2024 年 10～12 月

■被験者

20～69 歳の便秘気味 (週に 3～5 回の排便回数) の健常な成人 44 名

■研究方法

試験デザインは二重盲検ランダム化プラセボ対照並行群間比較試験として、被験者を食酢飲料群とプラセボ飲料群に無作為に振り分けて、4 週間にわたって試験を実施しました。

食酢飲料群は毎朝食時に 200mL の食酢飲料 (酢酸 750mg 含有) を 1 本摂取し、プラセボ飲料群は毎朝食時に 200mL のプラセボ飲料 (クエン酸 30mg 含有) を 1 本摂取しました。評価項目として、1 週間あたりの「排便回数、排便日数、排便量」などのお通じの状態を示す指標、「便の形状、便の色、便のにおい」などの便の性状、試験開始前に比べて「排便時の爽快感」が改善したかを調べる主観的な指標を調査し、さらに便から腸内菌叢データを得ました。

■研究結果

食酢飲料 (酢酸 750mg 含有) を摂取した群では、プラセボ飲料を摂取した群に比べてお通じの状態を示す指標 (1 週間あたりの「排便回数、排便日数、排便量」) の有意な改善が摂取開始後 1 週目で確認されました。このことから、食酢飲料の摂取により、お通じの状態は摂取開始後の早期から改善する可能性が示唆されました。

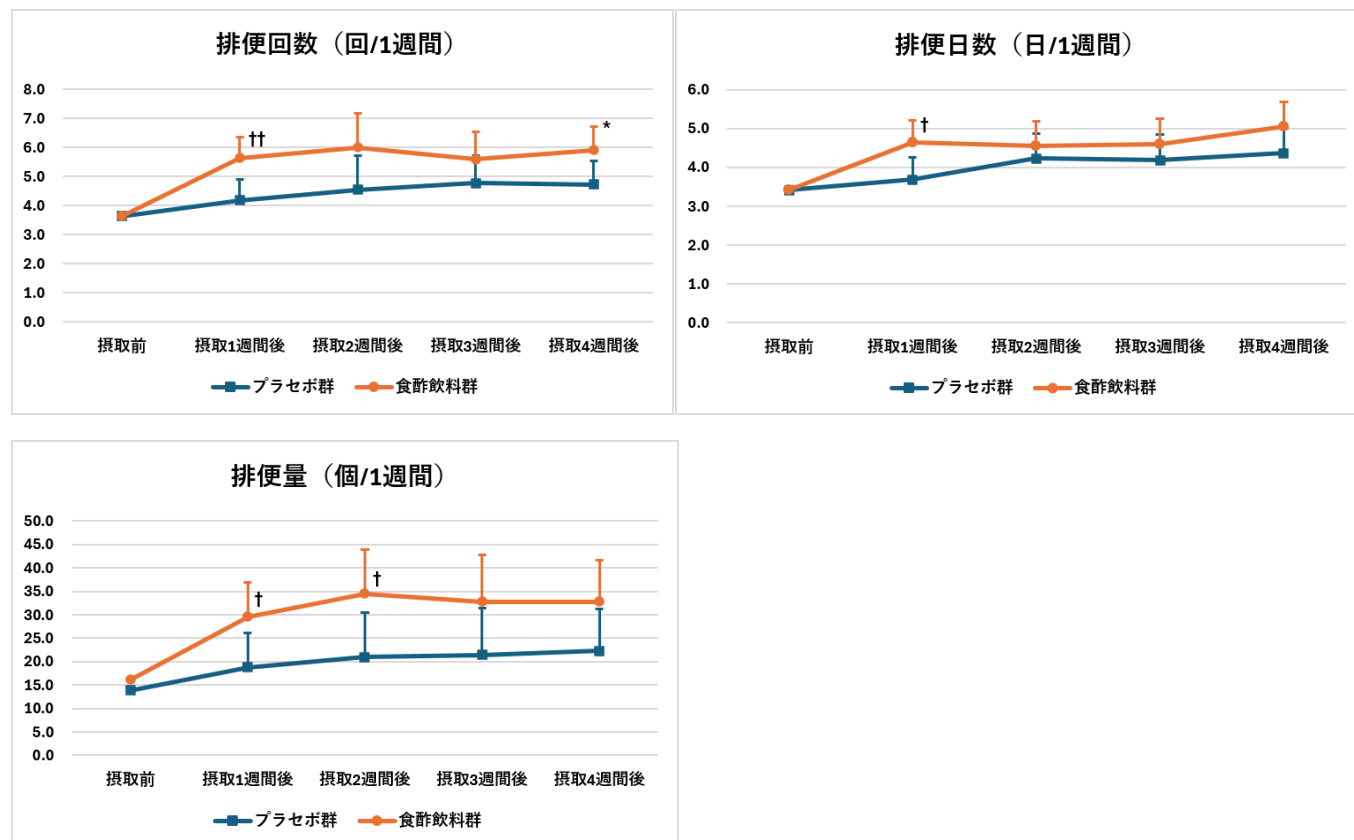
さらに 1 週間あたりの「排便回数」は摂取開始後 4 週目でも有意な改善が確認されました。また、摂取開始後 1 週目で「排便時の爽快感」が試験開始前から改善した人数が有意に増加しました。便の性状および腸内菌叢の多様性に関して、試験期間中では有意な変化はみられませんでした。そのため、本試験において確認された食酢飲料摂取によるお通じ状況の改善は、腸内菌叢の変化より生じた現象と考えるよりも、食酢摂取が大腸の蠕動運動の促進につながった可能性が考えられます。

以前に報告した垂水コホート研究で示された「食酢を使った料理を週 1 回以上食べる人は、毎日お通じが来る傾向にある」に加えて、本研究では、「食酢飲料の摂取によりお通じが改善すること」が確認されました。これらの研究結果から、お酢の摂取がお通じの改善に寄与する可能性が示され、お通じ改善の方法として「食酢飲料の継続摂取」が有用であると考えられました。

食酢飲料群では、摂取開始後 1 週目から、以下 3 つの指標で有意に増加が認められました。

(推定周辺平均 $\pm$ 95%信頼区間)

※同時点のプラセボ群との比較 (n = 44)、* p <0.05 (主要アウトカム)、† p <0.05 (副次アウトカム)、†† p <0.01 (副次アウトカム)



※排便量の単位は、「フィルムケース型容器 (約 20mL)」を 1 個とした場合の個数

■ 出典情報

論文タイトル: Vinegar beverage consumption improves defecation status in constipation-prone healthy adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial

著者: Yuto Aoki, Joto Yoshimoto, Akihiro Tokushige, Shin Kawasoe, Takuro Kubozono, Mikiya Kishi, Mitsuru Ohishi & Tsuyoshi Takara

掲載誌: *Scientific Reports*

DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-026-67164-y>

参考文献

Aoki Y et al. Association between defecation status and the habit of eating vinegar-based dishes in community-dwelling Japanese individuals: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 15(1):10732, (2025)