各　位

2026 年 11 月 26 日

【SABOVEG（サボベジ）】食用ウチワサボテンを 4 週間食べ続けると、排便のしやすさや肌のたるみが改善の可能性

―健常成人 36 名の試験で、腸内フローラの種類が増えることも確認―

綿半トレーディング株式会社（東京都新宿区　代表取締役社長：有賀　博）と株式会社カサナチュラル（東京都荒川区　代表取締役社長：山下　大介）が展開する食用ウチワサボテンブランド「SABOVEG（サボベジ）」に関連して実施した研究が、第 33 回日本未病学会学術総会にて発表されました。



※画像はイメージです。

本研究では、食用ウチワサボテンの食経験が乏しい国内においてヒトでの知見が限られていることを踏まえ、健常な成人が 4 週間食べ続けた場合の、腸内フローラのバランスと、お腹の調子、睡眠、肌の調子、気分などの感じ方（主観的 QOL＝生活の質）にどのような変化がみられるかを評価しました。

■健常成人 36 名を対象に、4 週間の継続摂取試験を実施

健常な成人男女 36 名を、食用ウチワサボテン 1 日 120g を 4 週間摂取するグループ（サボテン群）と普段どおりに過ごすグループ（対照群）に分けて比較しました。期間の前後に便を採取して腸内フローラを調べるとともに、お腹の調子、睡眠、肌の調子、気分などに関する 57 項目のアンケートを行い、最後まで参加した 33 名（対照群 17 名、サボテン群 16 名）を分析しました。

■腸内フローラの種類が豊かになり、特定の菌が増加

腸内フローラの多様性を示す指標のうち、菌の種類の多さを示す指数は両グループで増えましたが、偏りの少なさも反映する指数は、サボテン群だけで有意に増えました。また、サボテン群では、「*Eubacterium*　属」、「*Lachnospiraceae* 科に属する細菌群」、「*Monoglobus* 属」という 3 種類の菌が、試験前より有意に増えました。特に「*Eubacterium* 属」は試験後の対照群と比べても有意に高い値を示しました。

これらの結果から、食用ウチワサボテンを食べ続けることで、腸内フローラの種類が豊かになり、特定の菌が増える可能性がうかがえました。研究チームでは、サボテンに豊富に含まれる食物繊維が、こうした変化に関わっていると考えています。

■排便のしやすさ・肌のたるみ・うんざり感が有意に改善

アンケートでは、サボテン群で「排便のしやすさ」「肌のたるみ」「うんざり感（気分）」の 3 項目が有意に改善しました。さらに、「*Monoglobus* 属」が増えた人ほど「排便のしやすさ」が改善する関係がみられ、「*Lachnospiraceae* 科に属する細菌群」が増えた人ほど「うんざり感」が軽くなる傾向もみられました。

これらの結果から、特定の腸内フローラの増減が、排便の状態や気分と関係している可能性が示されました。なお、本試験は、オープンラベル非無作為比較試験（どちらのグループかを本人が知った状態で行った試験）であり、今後さらに検証を進めていきます。

■「食べるサボテン」を、科学的根拠のある食品素材へ

日本では、サボテンは「観賞する植物」というイメージが一般的で、食用としての認知はまだ十分に広がっていません。そうした中、「SABOVEG（サボベジ）」は、2026 年 11 月に株式会社日経 BP 発刊の「日経トレンディ」が選定する「2027 年ヒット予測 30」で第 4 位に選出され、「業界別ヒット予測」食品部門の大賞を受賞するなど、新しい野菜として注目を集めています。





両社では、食用ウチワサボテンを「SABOVEG（サボベジ）」として、日本の食卓に新しい野菜の選択肢として提案しています。今後も、研究機関や大学等との連携を通じて科学的根拠を積み重ね、腸内環境をはじめとする食用ウチワサボテンの食品素材としての価値を客観的に明らかにするとともに、さまざまな食品・飲料への活用を進めていきます。

※本リリースは研究結果に基づくものであり、特定の疾病の診断、治療または予防を目的とするものではありません。

【本件に関するお問合せ】
〇綿半トレーディング株式会社　企画営業部
住所　東京都新宿区四谷１－４
ＴＥＬ　03-3353-2303　　ＭＡＩＬ　planning@watahan.co.jp