



発行所 北山村役場  
和歌山県東牟婁郡北山村大沼42  
〒647-1603 電話0735-49-2324

**速報!**  
最新情報

**じゃばらは花粉症に効果大**  
岐阜大学医学部が研究発表

じゃばらの「花粉症への効果」が明らかに

岐阜大学医学部は、月刊「臨床免疫・アレルギー科 第50巻 第3号(2008.9月)で、『スギ花粉症の症状とQOLに対する「じゃばら」果汁の効果』というテーマで、研究結果を発表しました。

これによると、「じゃばら」果汁飲用に、花粉症の諸症状(くしゃみ・鼻づまりなど)が、**飲用前に比べて統計学的に有意に低下し、改善を示した**、となっています。

さらにその諸症状に伴う支障、「集中力の低下」や「食欲不振」、「外出の制約」、「イライラ感」、「気分が晴れない」などの、**日常生活におけるあらゆる支障について、極めて有効である**ということ

とが明らかになりました。

「じゃばら」果汁の飲用は、花粉症に対して、その症状の改善のみならず、生活の質(QOL)の改善の面からも有効である、という結論を得るに達したのです。

研究結果は極めて客観的有効性おおいに認める

研究結果がなぜこれほどまでに信頼性の高いデータであるかというと、この度の研究では、**症状に加えて、生活の質(QOL)の程度を合わせて評価**できる方法を採用し、**有効性を客観的に判定**したことが大きな理由ではないかと

思われます。  
質問表(資料3)に1〜5のレベル式で記入し得た回答をスコア化し(左「表1」P・4「表2」)、スコアの変動から「じゃばら」果汁が花粉症の症状と生活の質(QOL)に対して、**どれだけ有効的であるかを検討し、データ化**しました。

じゃばら果汁飲用前後の症状スコア [表1]

症状	飲用前	飲用後	P値 ※2
水つばな	4.0 ± 0.3 ※1	2.2 ± 0.3	<0.001
くしゃみ	3.7 ± 0.2	2.1 ± 0.2	<0.001
鼻づまり	3.6 ± 0.3	2.8 ± 0.7	<0.001
鼻のかゆみ	3.3 ± 0.3	2.1 ± 0.3	<0.01
目のかゆみ	3.7 ± 0.3	2.6 ± 0.3	<0.001
涙目	3.1 ± 0.4	1.9 ± 0.3	<0.01

このように、花粉症治療の民間療法として「じゃばら」果汁をスギ花粉症に飲用した結果、**症状改善、生活の質(QOL)改善にきわめて有効**であることが明らかとなり、天然のみかん果汁であることから**副作用もなく、安全に使用**できることが明らかとなった。とあり、今後のじゃばらの可能性に多いに期待を膨らませています。

〈資料〉

1 ● 研究対象

岐阜大学医学部附属病院に入院している循環器系疾患を有する患者、あるいは健康者において、年齢29歳から59歳(平均43.12歳)の花粉症の症状を有する方15名(男性9、女性6)

2 ● 服用方法

「じゃばら」果汁5ml/朝夕2回、10ml/日を連続的に少なくとも2週間以上飲用を継続、4週間まで飲用

3 ● データ収集法

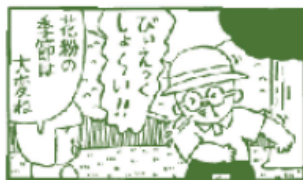
飲用前と飲用後2週間から1ヶ月の間の時点において、「鼻アレルギーQOL質問表(QoL)」(財団法人日本アレルギー協会)を使用。質問表に対象者本人に回答していただき、改善度について検討。

4 ● プロコトール期間

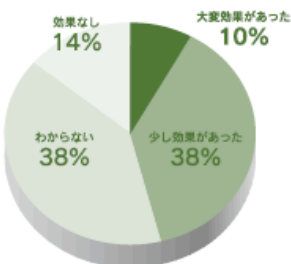
2005(平成17)年2月〜4月



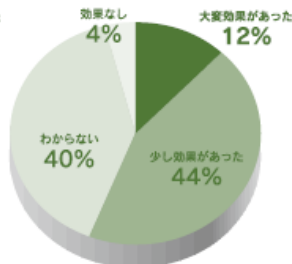
花粉



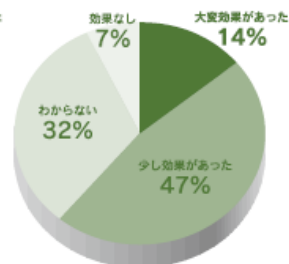
花粉モニター調査



(平成13) 2001年3月 じゃばら果汁花粉モニター調査



(平成14) 2002年2月上旬 じゃばら果実花粉モニター調査

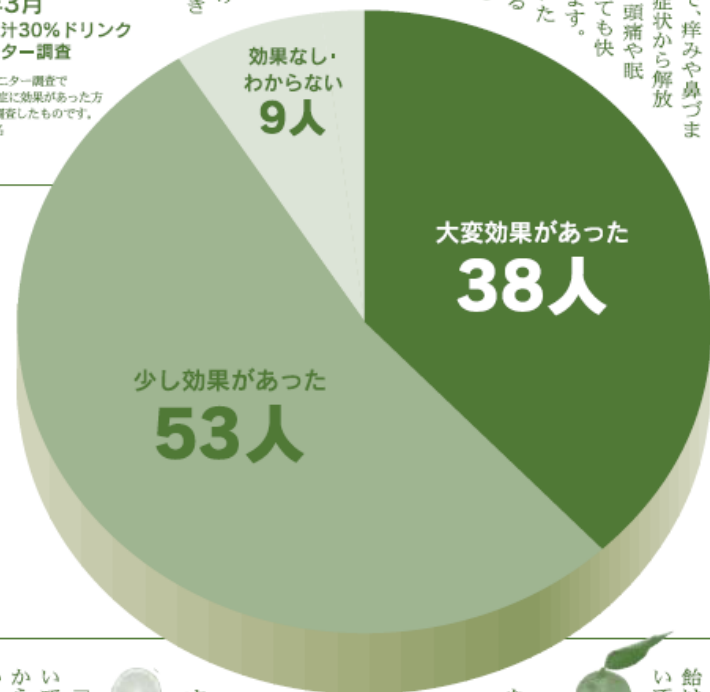


(平成14) 2002年2月下旬 第二弾じゃばら果実花粉モニター調査

鼻が爽やかに！  
ちよつとすつぱいけど、おいしく飲めました。私の場合、じゃばらドリンクと薬を一緒に飲んでいただけ

(平成14) 2002年3月 じゃばら果汁30%ドリンク花粉症モニター調査

過去の花粉症モニター調査でじゃばらが花粉症に効果があった方100名を対象に調査したものです。対象人数 100名 回答人数 85名



効果できめん！

じゃばらと出会えたお蔭で、痒みや鼻づまり、くしゃみといった不快な症状から解放され、また薬を飲む事に因る、頭痛や眠気にも悩まされる事なく、とても快適に過ごさせて頂いております。毎年、花粉症が重症化していた私が、今年は薬に過剰しているのを見た実家の両親が欲しいと、今回はまとめて7本注文させて頂きました。早く出荷して頂いたお蔭で、実家にも早く渡せるので大変助かりました。ビタミンも豊富なので風邪にも負けずこの時期を乗り切れました。最近、花粉症と判明した息子も薬に頼らず、薬に代わってあげたいので、また利用させて頂きたいと思っております。

クリニックでも！

じゃばらを購入するようになってから花粉症が年々軽くなっている気がします。内科クリニックを開業している夫も花粉症がありますが、薬ではなくおいしく症状を軽くすることができるといふことで果汁をジュースやカルピスに入れてみたり、色々試しながらとても愛飲しています。夫が言うには花粉症だけでなく、アレルギー関係等にもよいようです。スタッフや患者さんにも

イライラもどかへ！

私は花粉症だけではなくアロマテラピー効果なのかすくくリラックスしました。香りの成分はタイレクトに血液から脳に取りこまれるらしいので本当に即効性がありました。帰ってきてまず冷やしておいたじゃばらドリンクを飲むとイライラもどかへ行ってしまいます。他の柑橘類でもいろいろ試したのですがじゃばらほど効果がありませんでした。それからわちうちで肩こりや頭痛もひどかったのですがもう痛み止めも飲まなくなりました。きつという力をもった果物なのだと思います。本当に出会えて良かったです。

酸っぱい...

25年来の花粉症から解放！

実は私は25年前に花粉症を発症し、それ以来薬は欠かせなくなっておりました。でもじゃばらのお陰で今では薬は必要としなくなり、とても助かっています。これからも続けて飲んでいきたいと思っています。

※個人の感想であり、効能・効果ではありません。



# じゃばら 100人に聞きました

## 医学的な見地からもじゃばらに大きな期待集まる

### 38%が効果実感

**春先くしゃみ族に朗報。**

**じゃばらに花粉症等の原因となる「脱顆粒現象(※)の抑制」機能があることが発表されています！**

じゃばらは、栄養価に優れた果実です。また、花粉症や鼻炎にも効くとひそかに話題となっていました。

そこで、2001年(平成13)と2002年(平成14)にインターネットで1000人アンケートを実施。

その結果、約半数のモニターから「花粉症に効果があった」という驚くべき回答が得られ、「じゃばら」の名は、大きな反響と共に一気に全国に広がりました。

その実感が次々と北山村に届いています。

※和歌山県工業技術センターによる研究結果により見いだされ、日本食品科学会第50回大会(2004年平成15年)で発表(「脱顆粒現象」肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエン等の化学物質が放出される現象)

#### 飲んだ直後に効果が！

最初そのまま飲んだときは、さすがに酸っぱくて飲めなかったのですが、少し砂糖を加えたところ、大変美味しく頂けました。口当たりはどこかまるやかで、満足の十分できるものでした。また、花粉症に対する効果について、じゃばらドリンクを飲む直前まで、あまりの鼻詰まりと目の痒さ、そのうえアレルギー反応のようなものまで出て死にそうになっていたのですが、飲んだ直後から鼻通りも改善され、目のカユミもほとんどなくなり、大変驚きました。果実でこのような効果が現れるなんて、ビックリです！

#### じゃばらの威力を感じます！

前回の「じゃばらモニター」の時は、飛散する花粉の量がそれほど多い時期ではなく、何となく症状が軽くなったような感じで、正直なところ、効果があることに確信が持てなかったのです。今回は、スギ花粉のピーク時！我が家は家族四人全員が花粉症で、耳鼻科で処方された薬を飲んでいますが、サンプルが届き、すぐに飲み始め、同時にこれまで飲んでいいた薬は飲まずに様子を見るにしました。モニターをさせていた六日間、家族は薬を飲んでもかなり調子が悪い日もあっ

#### 効果できめん！

「100パーセント果汁」を飲み始めて、2週間以上たちました。目のかゆみはあるものの、くしゃみや鼻水は、じゃばらを飲んだ日から、ほとんど気にならなくなりました。おまけに、三四日前から肌がすべすべしてきました。そして、「じゃばら30%ドリンク」が送られてきました。こちらの方が即効性は弱いような気がします。100%は、飲むとすぐに鼻の通りがよくなります。不思議ですね。すっぱさが関係しているのですか？でも、30%も飲みやすく、花粉症には、しっかり効いています。でも、やっぱり毎日飲み続けるのが一番なのでは。明日で、じゃばらがなくなります。飲まないとき、くしゃみや鼻水が、始まるのかしら。はやく30%果汁を作ってください。

#### 目の痒みがとれました！

飲んで花粉症が治まるのはすばらしいことです。薬ではなく自然の食材でこのようなものがあつたとは思っていません。これからも商品化していただければと思います。ただ万人がのめるようになるために、体によい甘味料・・・たとえばちみつのようなもので味付けすればいいと思います。

#### じゃばらで勝利の春！

数年前にじゃばらと出会い、毎年、苦しんでいた花粉症との戦いに、ここ数年勝利してまいりました。周りで「花粉症」と戦っている同志にも配ってまいります。これからは「じゃばらの伝道師」として活動して行きたいとひそかに考えております。

#### やめたとたんになんか...

自分では気づかなかつたけど、気がついたら鼻水が止まっていたいました。ほんと効果抜群です！！やめた途端に鼻水地獄：涙これからも花粉の季節にはじゃばら果汁を注文して飲みたいです！！今年には「じゃばら果実」と「100パーセント果汁」を試した後に、この「じゃばら30%ドリンク」のモニターに参加しました。結果から言うと、果実(日一、二個)、100パーセント果汁(日十cc x 二回)、30パーセント果汁(日〇・五本 x 二回)の順に効果が大きいように思いますが、「じゃばら30%ドリンク」でも十分効果はありました。効果があったのは主に鼻炎症状です(抜群です)。目、皮膚のカユミには効果は余りありませんでした。逆を言えば、目や皮膚にカユミが出るほどなのに、鼻炎症状がほとんど出ないのはすごい効果だと思います。花粉症以外の慢性鼻炎の人にも効果があるのではないのでしょうか？

「じゃばら30%ドリンク」は一日一本飲み切りでも飲めるので便利です。加糖して味をおいしくしたらさらに良いのではないのでしょうか？今後もしじゃばらの安定供給のためがんばってください。

じゃばら果汁で  
春先対策



じゃばらパワーのひとつである、「花粉症等の原因となる脱顆粒現象(※)を抑制する機能」については、花粉症モニタ調査でも大きな反響を呼んでいます。

このアレルギー抑制に働く「フラボノイド」の優れた成分である「ナリルチン」がじゃばらの果実、特に果皮に多く含まれることがすでに分かっています。(日本食

# アレルギーを抑制する ナリルチンがゆずの6倍！

じゃばら果汁の豊富な栄養成分と有効性に注目！

品科学会第52回大会・2006・平成17年)

その量は、なんとゆずの6倍という圧倒的な含有量です。「表1」  
「フラボノイド」は、柑橘系に多く含まれ、「抗アレルギー作用」や「抗炎症作用」、「抗ガン作用」があるなど、素晴らしい特性を持つ成分です。

さらに、花粉症の諸症状に伴う、「集中力の低下」や「イライラ感」など、日常生活で感じるあらゆる支障に対して、「じゃばら」がどのように有効かを調べたデータでも、各項目で有意に支障が

柑橘のフラボノイド含有量の比較 [表1]

果皮(μg/100g乾重)

●ナリルチン



果汁のなんと  
6倍以上!

●ナツダイダイ



果肉(μg/100g乾重)

●ナリルチン



じゃばら果汁100g中の成分 [表3]

エネルギー39.6kcal	鉄0.24mg
水分90.1kg	マグネシウム9.15mg
たんぱく質0.4g	●ビタミンA
脂質0.13g	・レチノール当量0.29μg
炭水化物9.21g	・カロテン1.75μg
灰分0.16g	・ビタミンA効力0.97μ
ナトリウム0.45mg	ビタミンB1 0.05mg
カリウム127mg	ビタミンB2 0.01mg
カルシウム2.55mg	●ビタミンC 31.1mg
リン3.94mg	ナイアシン0.1mg

低下し、改善されたという研究結果が発表されています。「表2」(岐阜大学医学部研究発表・2008・平成20年)

また、「じゃばら」は疲労回復に役立つ「ビタミンA」と「ビタミンC」も大変豊富で、風邪の予防に効果があるとされる「カロチン」も含まれるなど、栄養価に優れた果実です。「表3」  
このようにじゃばらは、「機能的食品素材」として、広く可能性が示唆されています。

じゃばら果汁飲用前後の生活の質(QOL)スコア(抜粋) [表2]

QOL(Quority of Life)	飲用前	飲用後	P値 ※2
勉強、家事、仕事の支障	3.8 ± 0.2	2.1 ± 0.3	<0.001
精神集中不良	3.5 ± 0.3	2.1 ± 0.3	<0.001
外出の抑制	3.1 ± 0.3	1.9 ± 0.3	<0.01
電話に支障	2.4 ± 0.3	1.3 ± 0.1	<0.05
他人との会話に支障	2.7 ± 0.3	1.6 ± 0.2	<0.01
新聞に不便	3.1 ± 0.6	1.7 ± 0.3	<0.05
考えがまとまらず	2.9 ± 0.3	1.8 ± 0.3	<0.01
記憶力低下	2.2 ± 0.3	1.6 ± 0.3	<0.05
判断力低下	2.4 ± 0.3	1.7 ± 0.3	<0.05
だるい	3.2 ± 0.3	1.8 ± 0.3	<0.01
気分が晴れない	3.6 ± 0.3	2.1 ± 0.3	<0.001
いらいら感	2.9 ± 0.3	1.9 ± 0.3	<0.01
ゆううつ	3.0 ± 0.4	1.9 ± 0.3	<0.05

月刊「臨床免疫・アレルギー科 第50巻 第3号」(2008・9月)スギ花粉症の症状とQOLに対する「じゃばら」果汁の効果 より

※1 ± / 数値の前後値 ※2 P値 / 改善値