

No. 0030

ごはんとかまぼこの食べ合わせ摂取で、 食後の血糖値上昇が抑えられる。

研究タイトル； かまぼこ製品の消化過程での物性変化が血糖値上昇抑制効果に及ぼす影響

主任研究者； 中西 由季子（昭和女子大学大学院 生活機構研究科 客員准教授）

研究目的；

平成 20 年 4 月から医療保険者（国保・被用者保険）において、40 歳以上の被保険者・被扶養者を対象とする、内臓脂肪型肥満に着目した特定検診及び保健指導の事業実施が義務付けられました。近年、かまぼこ製品の血糖値上昇抑制効果や生活習慣病予防効果が動物実験において見出されています。本研究では、実際の保健指導の現場で示すことができる根拠を明確にすることを目的として、ヒトが、かまぼこ製品単品ではなく、食事として主食・主菜とともにかまぼこ製品を摂取した場合に、食事中に含まれている糖質の消化性や食後の血糖値上昇にどのような影響が得られるかについて調べました。

研究結果；

①米飯のみ（135g＝糖質として 50g）＋水（365g）、②米飯（135g）＋かまぼこ（100g）＋水（265g）、③米飯（135g）＋回鍋肉（170g）＋水（195g）、④米飯（135g）＋かまぼこ（100g）＋回鍋肉（170g）＋水（95g）をそれぞれ摂取した場合、摂取した糖質の量は①米飯のみが最も少ないが、グリセミックインデックス（GI）は、②米飯＋かまぼこ及び④米飯＋かまぼこ＋回鍋肉を摂取した場合の方が①米飯のみを摂取した場合に比べて有意に低かった。食事として摂取しても、ごはんを食べたときの血糖値上昇を抑制させることが示されました。また、人工消化試験では、米飯＋かまぼこを消化酵素によって消化させた場合のグルコース遊離量は、米飯のみを消化させた場合と同等以上であったことから、かまぼこ製品を摂取することによって、消化酵素による消化反応が阻害されるのではなく、消化された糖質の吸収を阻害する可能性が考えられました。

