

No. 035

かまぼこは糖尿病を予防する

研究タイトル；「かまぼこの糖尿病予防」

主任研究者；東京海洋大学大学院ヘルスフード科学講座 教授 矢澤一良

研究目的；血糖値上昇抑制作用をもつ食品は糖尿病を防ぐために有用であることが知られている。糖尿病は最も身近な生活習慣病の一つであると共に、その患者数はますます増える傾向にある。2007年の厚生労働省の糖尿病実態調査によれば、糖尿病の患者数は予備軍も含めて2210万人と言われている。糖尿病になって起こる網膜症、腎症、末梢神経障害は三大合併症と呼ばれ、糖尿病の患者に致命的なダメージを与える。

かまぼこの各種生活習慣病に対する作用を検討し、血糖値上昇抑制作用があることを見出し、糖尿病予防に有効である事を示した。

研究結果； 各種魚肉のかまぼこの摂取は顕著な血糖値上昇抑制作用を示した。またマダラにおいては、生すり身ではその効果が見られなかったが、蒸したすり身には血糖値上昇抑制作用が見られた(図1)。かまぼこをタンパク質分解酵素処理した時には血糖値上昇抑制作用が認められなかったことから、魚類に普遍的に含まれており、加熱処理を受けたタンパク質が血糖値上昇の抑制に関与していることが示唆された。また、かまぼこ摂取後、血中インスリン濃度が上昇したことから、インスリン分泌促進を介して血糖値の上昇を抑制したことが示唆された。これらの結果から、かまぼこは糖尿病予防に有効であると示唆される。

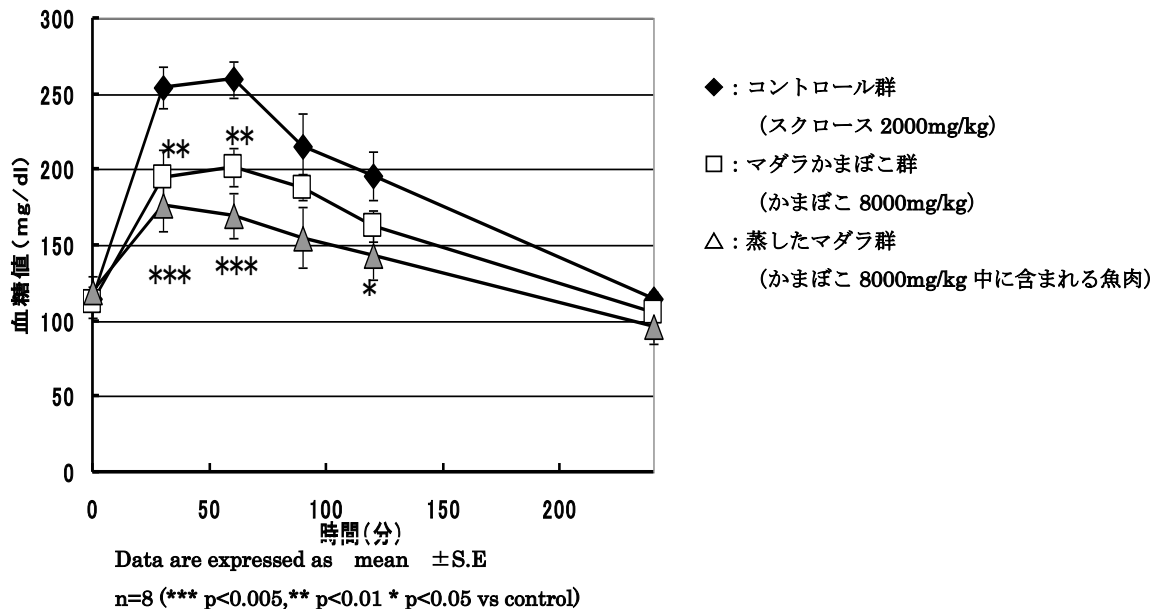


図1 蒸したすり身とかまぼこの血糖値上昇抑制作用