

「わかめの食後血糖値上昇抑制効果」を発表

～ヒト試験の結果を日本 Glycemic Index (GI) 研究会にて発表～

理研ビタミン株式会社

ふえるわかめちゃん®、わかめスープを販売する理研ビタミン株式会社（代表取締役社長：山木一彦、本社：東京都千代田区）は、藤女子大学人間生活学部食物栄養学科（三田村理恵子准教授）との共同研究で、わかめを食事と一緒に摂取することにより食後の血糖値の上昇が抑えられることをヒト試験で確認しました。

本研究内容は、7月8日に開催される日本 Glycemic Index (GI) 研究会にて発表いたします。

研究の背景と目的

海藻は健康的なイメージがある食材であるにもかかわらず、その健康効果については未解明な部分が多いのが実情です。

理研ビタミン株式会社はこれまで、わかめの健康効果を明らかにすべく研究を重ね、血圧やコレステロールに対する影響など発表してまいりました^{文献1)}。生活習慣病に対するさらなる効果を検証すべく、今回、健康成人女性を対象に、わかめの食後血糖値に与える影響をヒト試験で調べました。

方法 (図1)

被験者：健常成人女性9名

検査食：

対照群 (A)：白米 150g とドレッシング 10cc

わかめ群 (B)：白米 150g とドレッシング 10cc を混ぜた乾燥カットわかめ 4g の水戻し品

検査項目：

(A)、(B)ともに摂取前、摂取15分、30分、45分、60分、90分、120分後の血糖値

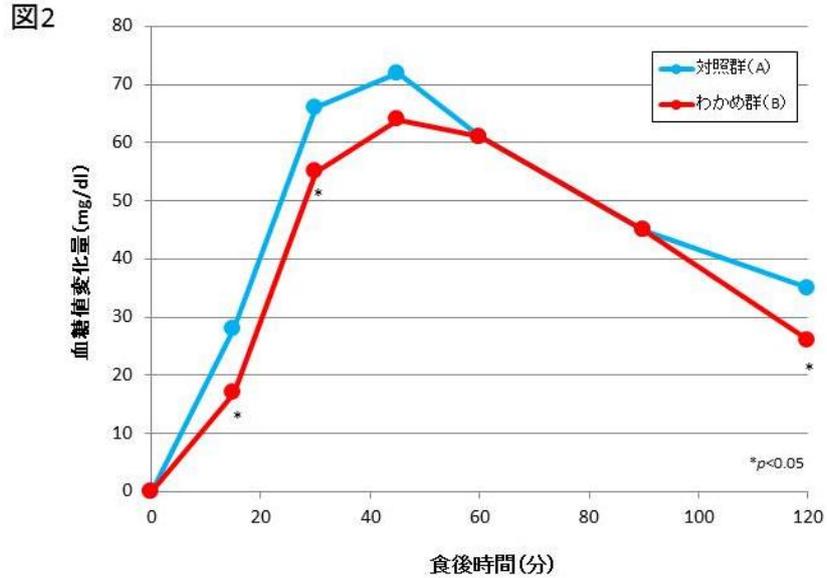
図1



結果

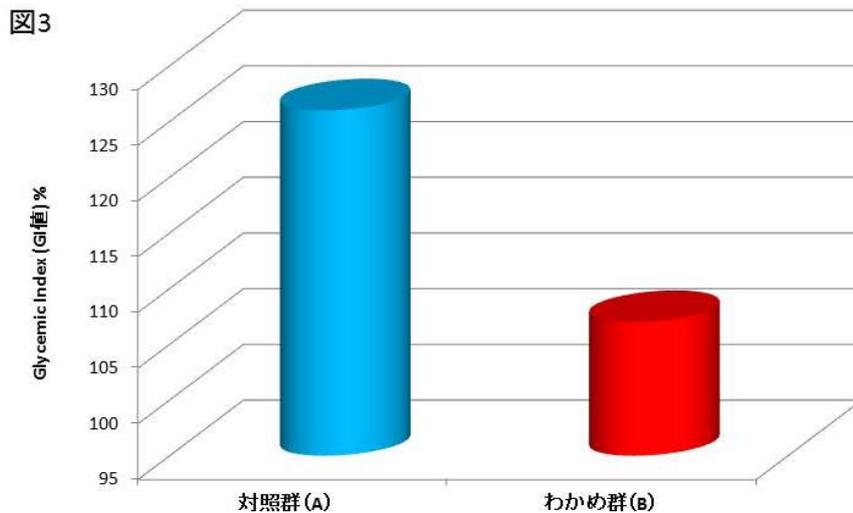
わかめ摂取による食後血糖値の上昇抑制 (図2)

わかめを同時に摂取していた場合 (B) は、食べていなかった場合 (A) と比べて、血糖値の上昇が、食後 15 分、30 分、120 分で著しく抑制されました。



わかめ摂取による GI 値^{注1)} の低下 (図3)

わかめを同時に摂取していた場合 (B) は、食べていなかった場合 (A) と比べて、GI 値が低下する傾向が認められました。



 GI値とは・・・
白米のみを摂取したときに上昇したトータル血糖値を100として、各検査食を摂取した時のトータル血糖値を算出した値
(日本Glycemic Index研究会のプロトコルに準じる。)

本研究の結果から、わかめを摂取することにより、食後の血糖値の上昇が抑制されることが期待されます。

【三田村先生コメント】

昨年5月の日本栄養食糧学会では、わかめスープの摂取による食後血糖値上昇抑制効果について発表を行いました。今回の試験からも、わかめの食後血糖値上昇抑制効果が再度確認されました。

わかめは日本食を代表する食材で、日本人の健康長寿の一旦を担っているかもしれないと考え、今後も研究を進めてまいります。

理研ビタミン株式会社は、今後とも天然物の有効利用について研究を進め、食を通じてお客様に健康と豊かな食生活を提供してまいります。

文献 1) Hata Y., Nakaima K., Uchida J., Hidaka H., Nakano T. Clinical effects of brown seaweed, *Undaria pinnatifida* (wakame), on blood pressure in hypertensive subjects. J. Clin. Biochem. Nutr. 2001; 30: 43-53.

注 1) GI 値 : Glycemic index の略。本試験では、白米 150g を摂取した場合の食後 2 時間までに上昇した血糖値の総量を 100 として算出した。本試験は日本 Glycemic Index 研究会のプロトコール(<http://www.gikenkyukai.com/protocol.html>)に従い実施した。

リリースに関するお問い合わせは

理研ビタミン株式会社
経営企画部 広報・IR 室
TEL 03-5275-5835