

食事の最初にヨーグルトを食べる“ヨーグルトファースト” 食後血糖値の抑制効果がヒト試験で明らかに

厚生労働省は9月21日、「糖尿病が強く疑われる者は約1,000万人」(平成28年国民健康・栄養調査)と発表しました。平成9年以降増加が続いており、ますます食生活改善による予防が重要視されてきます。

忙しい大人のための食の推進活動を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)ではこの度、ヨーグルトを食事の初めに食べること(ヨーグルトファースト)で食後血糖値の急上昇を抑制する効果があることを明らかにしました。この結果を受け、名古屋大学名誉教授の大澤俊彦氏は、「先行研究でもたんぱく質や脂質の含まれるものを食前に摂取することで食後血糖値の急激な上昇を抑えることが研究されており、たんぱく質や脂質を含むヨーグルトが消化吸収を緩やかにすることで食後血糖値の上昇が抑えられたと考えられる」とコメントしています。

食後血糖値の急激な上昇はインシュリンの過剰分泌を招き、肥満、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まるほか、その後血糖値が急激に低下するため、眠気や集中力低下の一因にもなります。また、食後高血糖による「かくれ高血糖」が血管疾患リスクの一因であることも研究されています。今回の試験により、ヨーグルトファーストを実践することで、これらの症状の予防につながることを示唆されましたが、当研究所では今後も、働き世代の糖尿病予防に寄与する食提案を推進していきます。

【試験方法】

健康な20~40代男女各10名に、A~Dの4パターンの食事を規定の時間で食べてもらい、食後の血糖値を経時的に測定し、血糖値(平均値)の時間経過による変化を調べた。

- A ●---● 包装米飯150gを摂取
- B ●---● サラダ101gを摂取したのち、包装米飯を138g摂取
- C ●---● 包装米飯120gを摂取したのち、ヨーグルトを200g摂取
- D ●---● ヨーグルト200gを摂取したのち、包装米飯120gを摂取

※サトウのごはん こだわりコシヒカリ小盛り、明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン、洗わずそのまま使える オニオンとレタスのミックスサラダを使用

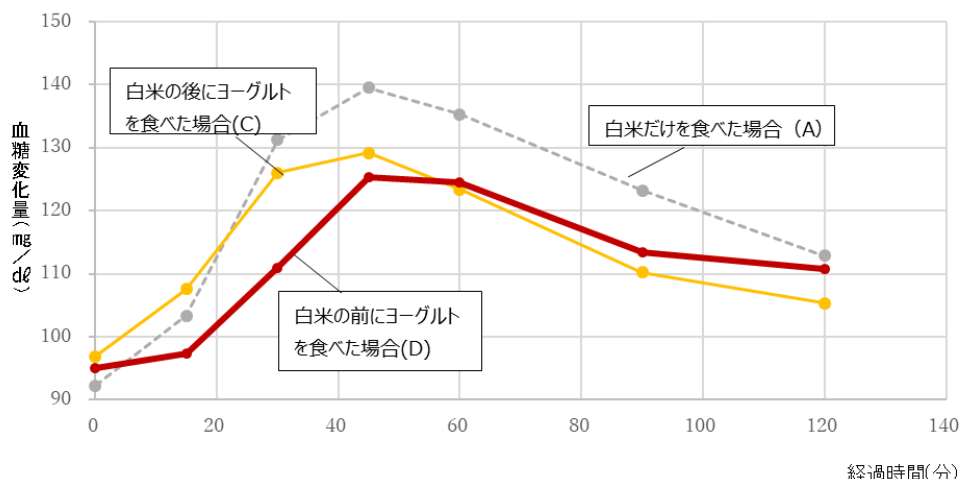
※全体の糖質量を統一しています

※ヘルスケアシステムズ社に依頼し、倫理委員会・UMIN登録後、試験を実施しました

【試験結果①】ヨーグルトの血糖値上昇抑制効果

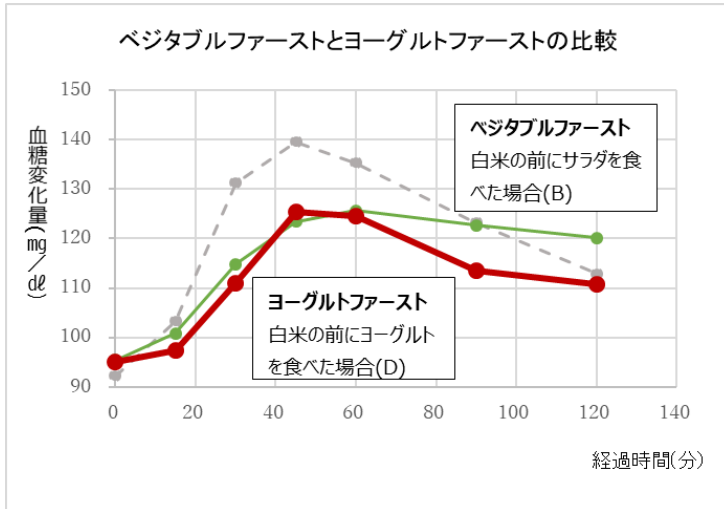
白米だけを食べた(黒)時に比べ、ヨーグルトと一緒に食べた(黄、赤)時のほうが血糖値の上下動を抑えることができた。さらに、白米の後にヨーグルトを食べた(黄)時に比べ、ヨーグルトを先に食べた(赤)時の方が、血糖値の上がり方が緩やかになった。

ヨーグルトが食後の血糖値上昇に与える影響



【試験結果②】ベジタブルファーストとの比較

ヨーグルトファースト(赤)は、ベジタブルファースト(緑)と同等もしくはそれ以上の血糖値抑制効果があった。また、食後2時間経過時の血糖値はヨーグルトの方が抑えられた。



ベジタブルファーストとは

“食べる順番ダイエット”として話題になった、野菜や海藻などを食事のはじめに食べる食事法。食物繊維が糖分の吸収をおだやかにし、食後血糖値の急上昇を抑える効果があるとされている。

【試験の背景】

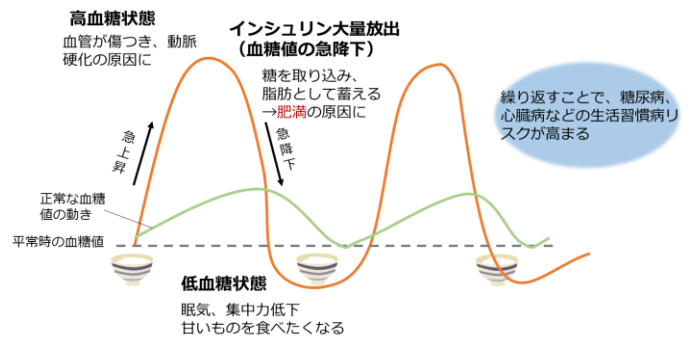
2016年に実施されたランチ事情調査※によると、働き世代(20~40代男女)はコンビニなどでランチを購入している人が34%を超えており、手軽さを重視するあまり糖質中心のランチを選ぶ傾向にあるため栄養が偏りがちです。当研究所では、忙しい大人でも実践できる栄養改善方法として、手軽に手に入り、カルシウムやたんぱく質が豊富なヨーグルトに着目。「普段の生活を変えずにヨーグルトをプラスオンする」というモニター調査を実施しました。その結果、運動を追加していないのに筋肉量に増加傾向があったほか、「午後の眠気がおさまった」「夕飯までの間食が減った」という声が多数あがりました。食後の眠気や、腹持ちに関しては食後血糖値の上昇によるインシュリンの分泌量が要因として考えられたため、先行研究のあった「ヨーグルトの食後血糖値抑制効果」を実証し、最適な摂取方法を探るべく本試験に至りました。

※20代~40代の男女1万人を対象に行ったランチ調査(偏食と若年性疾患を考える事務局調べ)

血糖値の乱高下によるリスク

血糖値は、通常食後約30分でピークを迎え、しばらくするとインシュリンのはたらきで正常値に戻るという動きを繰り返します。血糖値の上がり方は食べ物によって異なり、特に糖質を多く含むものは食べた直後から急激に上がるという特徴があります。血糖値の乱高下は、さまざまな健康問題を引き起こすだけでなく、繰り返すことで血管や膵臓にダメージが蓄積され、深刻な症状を引き起こすので、今回の結果のようにヨーグルトを食事の初めに食べるなど、とても手軽な方法で毎食の血糖コントロールができるということは忙しい毎日の食の助けになることがわかりました。

血糖値の乱高下が体内に及ぼす影響



【試験に関するお問い合わせ先】 一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当:大石、河野

東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel:03-6869-6858

HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: koho@otona-diet.jp