

牛丼のトッピングや付け合わせサラダによる 食後血糖コントロールへの寄与を確認

ゼンショーホールディングスと京都大学 8月30日に学会発表

株式会社ゼンショーホールディングス(代表取締役社長：小川賢太郎 本社：東京都港区)は、京都大学農学研究科と共同で、「牛丼の食後血糖コントロールへの寄与」を確認した第1期試験^{*}に引き続き、第2期目となる試験を実施いたしました。今回は、牛丼にチーズトッピング、もしくはサラダの付け合わせを行い、牛丼単独での血糖値の上昇との比較を行いました。その結果、牛丼単品で摂取するよりも、チーズトッピングやサラダと一緒に摂取する方が食後血糖値の上昇が緩やかになることを確認しました。本研究の成果を8月29日(木)～8月31日(土)に北海道札幌市で開催された日本食品科学工学会 第66回大会にて発表しました。

※第一期試験結果についてのプレスリリース：https://www.zensho.co.jp/jp/company/news/2018/post_3938.html

【試験の概要】

若年の男女(平均年齢22.2±0.20歳)59名に、すき家の食材を使用した3種の試験食(①牛丼のみ、②牛丼+チーズトッピング、③牛丼+サラダ)を食べてもらい、食後の血糖値を測定したところ、以下の結果が得られました。

【研究結果】

(1) トッピングの有効性：牛丼のみに比べ、チーズ牛丼では食後の血糖値が有意に低下した。

■ 食後15～120分の全ての測定点で統計的有意に血糖値が低下(図1)

(2) サラダの有効性：牛丼にサラダを追加すると、食後血糖値の上昇が緩やかになった。

■ 食後15分と30分で統計的有意に血糖値が低下(図2)

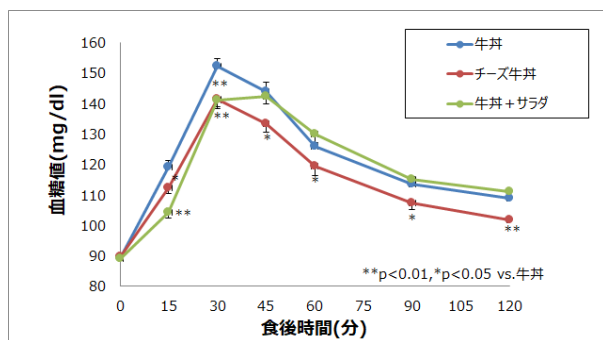


図1 試験食摂取後の血糖値経時変化

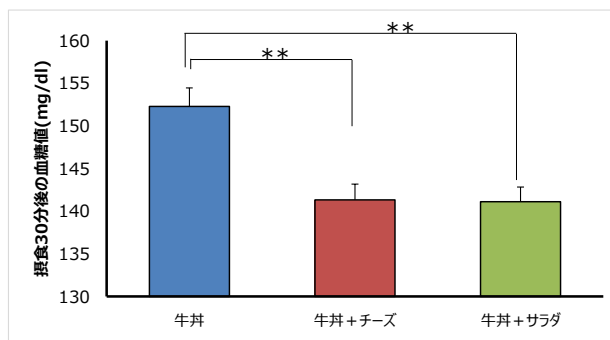


図2 摂食30分後の食後血糖値

【ゼンショーグループの食と健康に関する研究内容】

当社は、牛丼チェーン「すき家」やパスタ専門店「ジョリーパスタ」において緩やかな糖質制限である「ロカボ」に認定された商品を販売したり、不足しがちな「タンパク質」や「野菜」が必要量を満たす商品設計を行ったりといった、健康観点から様々な研究および商品開発を行っております。今後もサイエンスに基づいた健康栄養商品を開発、提供していく予定です。

※** $p < 0.01$ …統計学的に有意な差があることを示しています(多重比較法(Bonferroni法))。

※ロカボ…一般社団法人 食・楽・健康協会が提唱している「緩やかな糖質制限」のことをいいます。糖質を1食あたり20~40g, 間食10g,

1日あたり70~130gに制限し、食後の血糖の急上昇を抑える新しい食事方法です。

■共同研究者 京都大学 林准教授に聞く「牛丼のトッピングやサラダによる血糖コントロール」



京都大学大学院農学研究科

林 由佳子 准教授

農学博士。京都大学食糧科学研究所助手(途中、米国 Monell Chemical Senses Center)、京都大学大学院農学研究科講師・助教授を経て現職に至る。

血糖値を気にされている方いませんか？血糖値が食後高くなるのは当たり前ですが、その値が急激に高すぎる状態になることを「血糖値スパイク」と言います。このとき血管が傷つきインスリンが多量に分泌されています。これを続けると心筋梗塞や脳梗塞、認知症につながる怖いものです。ここまでは知らなくても、血糖値と肥満は関係あると思って気にしている方も多いでしょう。

「美味しく食べて健康に」を考えているゼンショーとタッグを組んで、去年は、同じ糖質量では、白米よりも牛丼の状態にした方がこのような血糖値上昇をおさえることを報告しました。今年はさらに牛丼をチーズのトッピングや、サラダと一緒に食べると血糖値がどうなるかを調べました。興味深いことに、チーズを足したのに血糖値のピークは下がり、その後も低い血糖値を維持しました。満腹感もチーズを足すことでアップ！また、サラダと一緒に食べると血糖値上昇が緩やかになりピーク値も低くなっていました。

このように、血糖値を気にするあまり食事量を減らし、そのことでストレスを感じるよりもチーズやサラダと一緒に食べることで満腹感も得られ、血糖値の急激な上昇を防げるなんて、素晴らしいですね。

■用語一覧

血糖…血液中のブドウ糖（グルコース）のこと。

血糖値…血液中のブドウ糖の量（濃度）。

血糖コントロール…血糖値をできるだけ正常値に近い、良い値に保つこと。血糖値が慢性的に高くなる病気を糖尿病と言います。

血糖値上昇抑制効果…食事をすると、食べ物に含まれる、もしくは食べ物が消化されて作られるブドウ糖によって血糖値は上昇しますが、この血糖値の上昇を緩やかにしたり、上昇した血糖を速やかに下げることが出来ることを意味します。

日本食品科学工学会…日本最大の食品に関する研究教育と産業のための学会。

有意…確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられること。

以上