

外食低糖質メニューの 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が8月25日に学会発表

株式会社ゼンショーホールディングス（代表取締役会長兼社長：小川賢太郎 本社：東京都港区）は、京都大学大学院農学研究科と共同で、「外食低糖質メニューおよび中食低糖質メニューが食後血糖値に及ぼす影響」に関する研究を行いました。その結果、牛丼チェーン「すき家」で販売している低糖質メニュー「牛丼ライト」を摂取した際、今回の試験で使用した中食低糖質弁当や中食通常弁当に比べて食後血糖値の上昇が抑えられたことを確認しました。本研究の成果を8月24日（木）～8月26日（土）に開催された日本食品科学工学会 第70回記念大会にて発表しました。

【試験の概要】

20～50代の男女17名を対象に、3種の試験食 ①すき家の「牛丼ライト」お肉ミニ（糖質13.1g、たんぱく質20.9g）、②中食低糖質弁当（糖質39.5g、たんぱく質16.3g）、③中食通常弁当（糖質65.0g、たんぱく質16.4g）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】

すき家の「牛丼ライト」は中食通常弁当に加え中食低糖質弁当と比較しても血糖値の上昇を抑制

- すき家の「牛丼ライト」の血糖上昇曲線下面積（時間経過に伴う血糖値増加量の面積）は、中食低糖質弁当および中食通常弁当のものに比べて小さくなりました（** $p < 0.01$ ）。
- すき家の「牛丼ライト」では、糖質を抑えながらも牛肉や豆腐などによりたんぱく質を20.9g摂取できていることが要因と考えられます。

⇒ すき家の「牛丼ライト」を活用することで、
自宅での調理が難しい時でも
簡便に血糖値コントロールの実施が可能になることが期待されます。

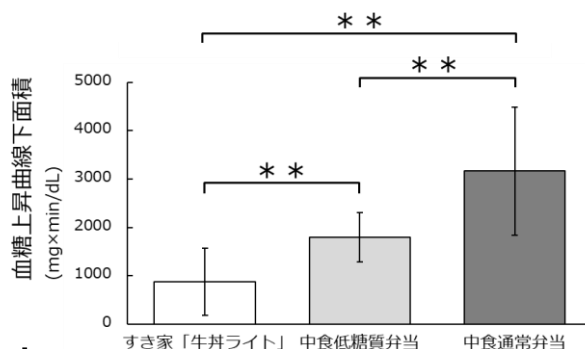


図 各試験食の血糖上昇曲線下面積

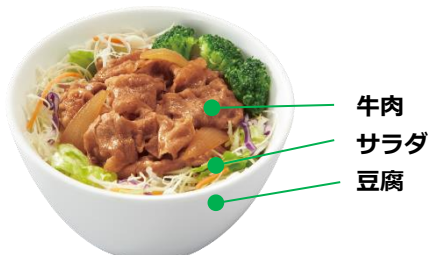
※ $p < 0.01$ …統計学的に有意な差があることを示しています。

血糖上昇曲線下面積… $n = 17$, mean \pm S.D., One-way ANOVA and Tukey's HSD test (** $p < 0.01$)

たんぱく質と血糖値の関係…たんぱく質を摂ると、ホルモンの作用や胃排泄速度を遅らせ血糖値を下げるといわれています。

【すき家の「牛丼ライト」】

すき家の「牛丼ライト」は、ご飯の代わりにゆずポン酢をかけた豆腐とサラダを使ったヘルシー牛丼です。2006年10月の発売以来、糖質やカロリーに気を使われるお客様から大変ご好評いただいています。



牛肉
サラダ
豆腐

糖質 13.1g
329kcal
(お肉ミニ)

牛丼ライト

【ゼンショーグループの食と健康に関する取り組み】

ゼンショーグループはすべての人々が無理なく健康になれる食環境づくりを目指し、「おいしいものをガマンしないで楽しんでほしい」という想いで、食べ物のはたらきや健康についての研究に取り組んでいます。

牛丼チェーン「すき家」やイタリアンレストラン「オリーブの丘」における緩やかな糖質制限を実現する「ロカボ」[※]認定商品の販売や、不足しがちな「タンパク質」や「野菜」の必要量を満たす商品設計など、今後もサイエンスに基づいた健康に関する開発、提供をしていきます。

食健ラボ HP : <https://www.zensho.co.jp/jp/rd/healthyeating/>

食健ラボ X (旧 Twitter) : <https://twitter.com/SyokkenLab>

※「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 以内, 1 日あたり 70~130g に制限することで、食後の血糖の急上昇を抑えることができます。

■ 共同研究者 京都大学大学院 林准教授に聞く「血糖コントロールの大切さと食事の摂り方のコツ」



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。

ガッツリ食べたいけれど…。健康に気を付けていながらも、好きなものを食べたいと思う時がありますよね。好みの食材を組み合わせつつ、含まれる栄養素や健康に及ぼす影響を意識しながら食事を摂取することが、健康な食生活につながります。

身体の変化には、体重や体型などの目に見えるものと、血管の内部などの目に見えないものがあります。その中で血管は最大の臓器ともいわれ、テニスコート 6 面分ほどもあり身体中に張り巡らされています。血液中の血糖値が高く維持されると血管の細胞が糖化し損傷を受け、動脈硬化など血管の老化につながります。血糖コントロールは、肥満を防ぐだけでなく血管を若々しく維持することで、健康にもつながっているのですね。

すき家の「牛丼ライト」は、血糖値の上昇が抑えられていて（健康）、量を摂りづらいたんぱく質も多く（栄養）、満腹感も得られるすぐれたメニューです。たんぱく質をもう少し摂りたい場合はチーズや肉増し、食物繊維であればキムチなど、自分好みのトッピングを加えて食べてみてください。

■ 用語説明

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いう。
血糖値の上昇を抑制	…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が上昇する。この血糖値の上昇を緩やかにしたり、上昇した血糖値を速やかに下げたりすることを意味する。
血糖上昇曲線下面積	…時間経過に伴う血糖値増加量の面積。食品摂取による血糖値上昇を比較する指標として用いられる。
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。
日本食品科学工学会	…科学、技術、文化の発展と国民の食生活の向上に寄与することを目的とする学会。