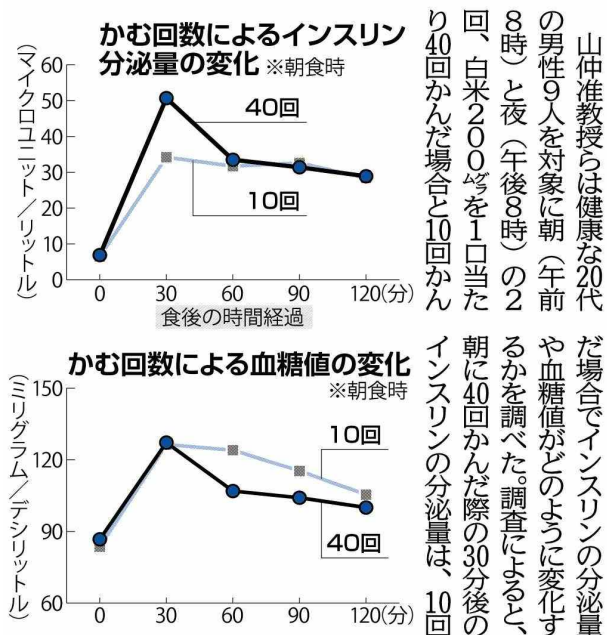


朝食かむほど 血糖値低下

朝食時に白米などの炭水化物をかむ回数を増やすと、血糖値を下げる効果が高まること、北大教育学研究員の山仲勇二郎准教授と札幌国際大の大塚吉則教授らのグループの研究で分かった。血糖値を下げるインスリンの初期分泌量の増加が確認されたという。肥満や糖尿病を予防、改善する新たな食事指導法などにつながる可能性がある。(水野富仁)

北大山仲准教授ら研究



白米10回→40回で最大14%

肥満や糖尿病 予防に期待

に比べて平均で48%多かった。血糖値は60〜120分後、10回に対して平均で14〜5%下がった。夜は目立った変化がなかった。

山仲准教授は「人は夜より朝の方がインスリンを分泌しやすい体内リズムを持っている。これに(分泌を促す)『かむ』行為が加わることで、インスリンの分泌量が高まったとみられる」と分析する。白米で調べたのは血糖値を上げる糖質を多く含んでいるからで、今後は日常の食事でも調べる考えだ。

運動不足や食生活の乱れが原因で、インスリンの働きが低下し、血糖値が下がりにくくなる。その結果、血液中の糖が過剰に増え血糖値が高くなり、糖尿病に至るとされる。糖尿病患者らへの従来の食事指導法は、栄養の摂取量の調整に重点が置かれていたが、よくかんで食事をする時間帯を考慮することで効果を高めることが期待できるという。

かむ回数を増やすと、満腹感が早期に得られ、エネルギー消費量が増えることも実証されている。山仲准教授は「糖尿病予防策を対象にした同様の調査も行い、日本で古くから実践されてきた『よくかんで食事をする』という習慣の効果を引き続き検証したい」としている。