

Press Release

2019年 9月 6日

神戸市中央区港島中町 6-13-4 フジッコ株式会社 東証第一部コード番号 2908

香川県の糖尿病リスク課題解決に向けて蒸し大豆の食後血糖値上昇抑制効果で貢献 「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」をスタート！ ～ベジファーストに替わる「大豆ファースト」～

フジッコ株式会社(本社：兵庫県神戸市中央区/代表取締役社長：福井正一)は、大豆を食事の最初に食べる「大豆ファースト」の食事法の知見を活かして、糖尿病リスクを抱えている香川県の皆様の食生活のお役に立ちたいとの思いで、「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」を立ち上げ、香川県の医療関係者・栄養指導員・うどん業界・小売業界にご協力いただき、「大豆ファースト」の啓発活動を進めております。

弊社が昨年実施した「大豆ファースト」の検証実験では、大豆ファースト（大豆をおにぎりの前に食べる場合）がベジファーストやおにぎりだけ食べた場合より、食後血糖値の上昇を抑制する効果があることがわかりました。そこで、今回、全国一のうどん・そばの喫食率、消費量を誇る香川県のうどんを主食とする食生活に合わせて、オリーブ高松メディカルクリニック(所在地：香川県高松市/院長：福井敏樹)の協力による、うどん喫食時の「大豆ファースト」の食後血糖値上昇抑制効果について、2019年7月に検証実験を実施いたしました。

■蒸し大豆(大豆ファースト)による食後血糖値上昇抑制効果検証について

今回の実験では、26歳～55歳の男女12名(男性6名、女性6名)を対象に、3つの食事法として、① ノーマル（ぶっかけうどん 390g）、② ベジファースト（野菜サラダ120gを食べた後にぶっかけうどん 390g）、③ 大豆ファースト（蒸し大豆26g/約30粒）を食べた後にぶっかけうどん 390gの食後血糖値の推移を比較しました。

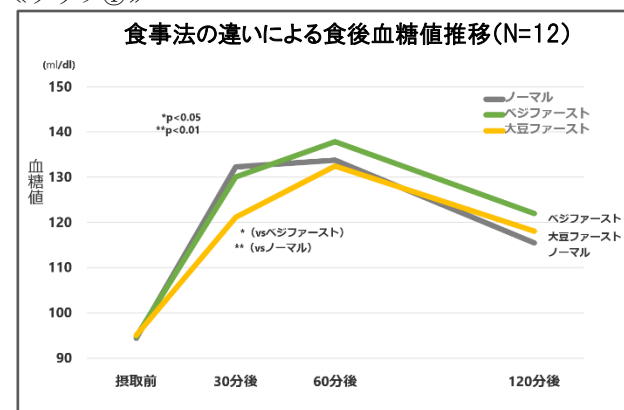
《検証実験概要》

26歳～55歳の健康な男女を対象に、3つの食事法による食後血糖値と満腹感の推移を検証する。	
対象	<ul style="list-style-type: none"> 26歳～55歳の男女12名(男性6名、女性6名) 平均年齢38.6歳
3つの食事法	<ul style="list-style-type: none"> ① ノーマル (うどん390g喫食) ② ベジファースト (野菜サラダ120gを食べた後にうどん390g喫食) ③ 大豆ファースト (蒸し大豆26g(約30粒)を食べた後にうどん390g喫食) <p>※蒸し大豆の量(26g)は野菜サラダに含まれる食物繊維量と同量になるよう設定 ※野菜サラダには水、塩、酢で調整したドレッシングを使用(蒸し大豆の塩分量と同量になるよう調整)</p>
方法	<ul style="list-style-type: none"> 前日21時以降は絶食(水分のみ摂取可)とし、翌朝喫食 被験者は3群に分け、3つの食事法の順番を入れ替えて実施 各食事法の間は中6日間のウォッシュアウト期間を設けた
試験実施：2019年7月5日～7月19日	

《3つの食事法》

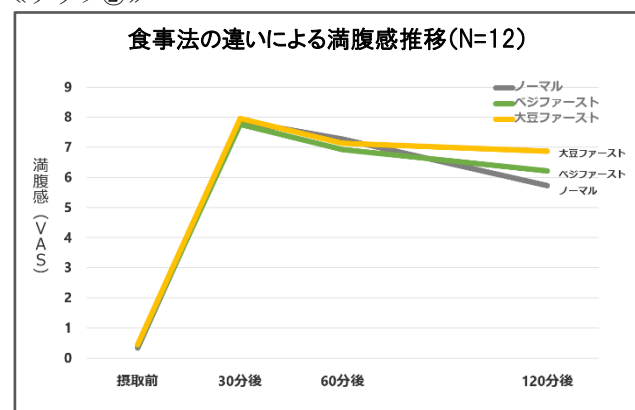
ベジファースト	野菜サラダ120g + ドレッシング10ml ※ドレッシングの塩分量は、蒸し大豆の塩分量と同量になるよう調整 食物繊維1.9g / たんぱく質1.2g / 26kcal	ぶっかけうどん (うどんのみ 390g) (1パック) 519kcal
大豆ファースト	蒸し大豆26g (約30粒) 食物繊維1.9g / たんぱく質3.6g / 44kcal	ぶっかけうどん (うどんのみ 390g) (1パック) 519kcal
ノーマル	(なし)	ぶっかけうどん (うどんのみ 390g) (1パック) 519kcal

《グラフ①》



〈フジッコ調べ〉

《グラフ②》



〈フジッコ調べ〉


－結果まとめ－

今回の検証実験の条件下においては、

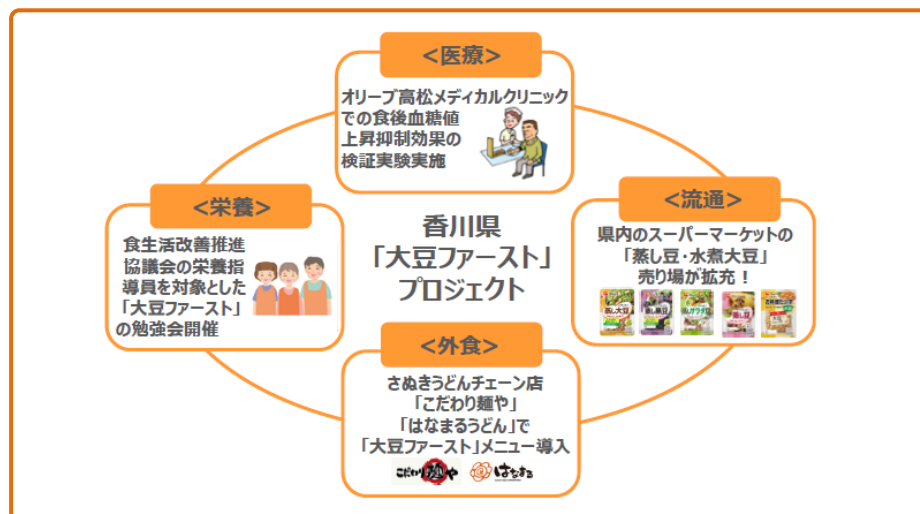
- 1) 「大豆ファースト」では、うどん摂取 30 分後の血糖値の上昇を有意に抑制する効果があることがわかりました（グラフ①）。その効果はベジファーストでは見られないものでした。
- 2) 「大豆ファースト」では、うどん摂取のみ、ベジファーストと比較して、うどん摂取 2 時間後の満腹感を維持する傾向が見られましたが、有意差は認めませんでした（グラフ②）。
- 3) いずれのグループにおいてもうどん摂取後の血糖値の上昇は健康上あまり問題とならない程度に抑えられています。

■香川県の食文化であるさぬきうどん店との連携について

香川県を代表するさぬきうどんチェーン店「こだわり麺や」と「はなまるうどん」は、「大豆ファースト」の食事法の意義に賛同いただき、香川県民の健康推進のために、県内の限定店舗で 2019 年 9 月 1 日(日)より「大豆ファースト」メニューを展開しています。

<p>【実施店舗】 「こだわり麺や」 高松店(香川県高松市天神町 5-25) 宇多津店(香川県綾歌郡宇多津町浜八番丁 122-16)</p> <p>【実施期間】 2019 年 9 月 1 日(日)～</p> <p>【メニュー】 「大豆ファースト小鉢」4 品を開発。うどんを食べる前に「大豆ファースト小鉢」を食べることを推奨。 毎日 1 品を日替わりで販売。</p>  <p>山いも大豆 キムチ大豆 梅大豆 おろし大豆</p>	<p>【実施店舗】 「はなまるうどん」 “はなまるうどんは、さぬきうどん未来遺産を応援しております。”</p> <p>田町店(香川県高松市田町 14-5)</p> <p>【実施期間】 2019 年 9 月 1 日(日)～2019 年 10 月末日</p> <p>【メニュー】 「コクウマサラダうどん」を注文いただいたお客様に「蒸し大豆」の無料トッピングサービス。</p> 
---	---

◆「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」活動の詳細



【本件に関するお問い合わせ先】

フジッコ株式会社 広報代行事務局（株式会社インテグレート内） / 担当：鈴木・神藤・安田・小浜

TEL：03-5771-9960 FAX：03-5771-5524

携帯：070-3877-2978・E-mail：t.suzuki.itgr.co.jp（鈴木）