

## <プレスセミナーレポート>

# 「ベジファースト」を超える「大豆ファースト」の有用性を報告 「蒸し大豆」で食後血糖値の上昇を抑制

## ～健康診断でも見つからない“かくれ高血糖”対策～

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、食事の最初に「蒸し大豆」を食べる「大豆ファースト」の食後血糖値上昇抑制効果を検証した実験の結果発表として、2018年4月12日(木)に大手町 LEVEL XXI 東京會館(東京・千代田区)にて、プレス向けセミナー『「ベジファースト」を超える「大豆ファースト」の有用性～健康診断でも見つからない“かくれ高血糖”のリスクと対策～』を開催いたしました。

### ■「肥満」から「突然死」まで様々な“かくれ高血糖”のリスク

実験監修を担当した池谷医院 院長の池谷敏郎先生は、「食後に一時的に高血糖の状態になる“かくれ高血糖”は病気ではないが、糖尿病予備軍であるとともに、すでに糖尿病に匹敵する程の動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、さらに認知症やガンの発症リスクを高める危険な状態と考えられている。また、血糖値を下げるために大量分泌されるインスリンには、脂肪をため込む働きもあるため、肥満にも繋がる」と“かくれ高血糖”のリスクを説明しました。また、空腹時に行う通常の健康診断では“かくれ高血糖”は見つからないため、気づかないうちに様々なリスクを高めているという点にも言及しました。



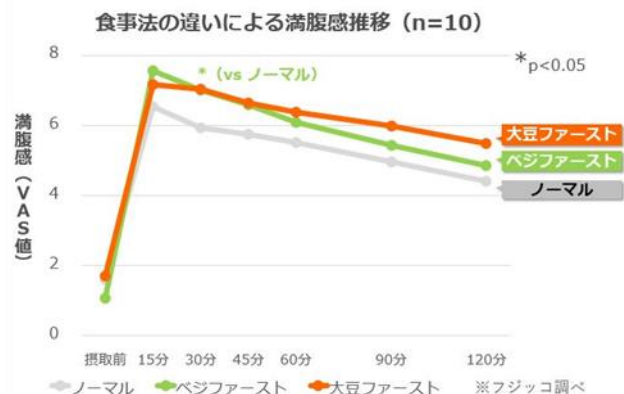
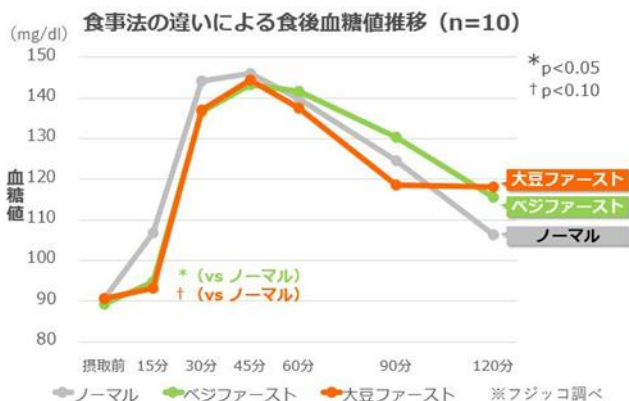
### ■「大豆ファースト」の食後血糖値上昇抑制効果を確認

今回の実験では、30～49歳の健康な男女を対象に、3つの食事法として、①ノーマル(塩おにぎり2個) ②ベジファースト(野菜サラダ100gを食べた後に塩おにぎり2個) ③大豆ファースト(蒸し大豆26gを食べた後に塩おにぎり2個)の食後血糖値の推移を比較しました。その結果、「大豆ファースト」の食事法には食後血糖値の上昇を抑制する効果があることを確認でき、さらに「大豆ファースト」は少量でも満腹感を長時間維持することがわかったことを、フジッコ株式会社 研究開発部の難波文男より報告いたしました。

実験結果から、池谷敏郎先生は「大豆ファースト」のメリットを次のように挙げています。

#### 「ベジファースト」を超える「大豆ファースト」の有用性

- ・「大豆ファースト」は、「ベジファースト」より少量で同等以上の食後血糖値上昇抑制効果を得られる。
- ・「大豆ファースト」は、満腹感が長時間継続する。
- ・「大豆ファースト」は、汎用性が高く幅広い料理で応用できる。
- ・「大豆ファースト」は、食物繊維の他に、タンパク質や大豆イソフラボンなどの成分も摂取できる



## <実験概要>

対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30歳～49歳の健康な男女10名（男性6名＋女性4名）</li> <li>・平均年齢41.8歳</li> <li>・平均BMI23.3</li> <li>・炭水化物が好き（→1日3食炭水化物を食べている）</li> </ul>
3つの食事法	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ノーマル（塩おにぎり2個）</li> <li>②ベジファースト（野菜サラダ100gを食べた後に塩おにぎり2個）</li> <li>③大豆ファースト（蒸し大豆26gを食べた後に塩おにぎり2個）</li> </ul> <small>※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（蒸し豆の塩分量と同量になるよう調整）</small>
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日21時以降は絶食とした（水分のみ摂取可）</li> <li>・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</li> <li>・各食事法の間は1日のウォッシュアウト期間を設けた</li> </ul>



実験で使用した塩おにぎり、野菜サラダ、蒸し大豆

試験実施：2017年12月4日～12月8日

## <実験監修>

池谷敏郎

医療法人社団 池谷医院 院長／東京医科大学 客員講師

総合内科専門医、循環器専門医。1988年、東京医科大学医学部卒業後、同大学病院第二内科に入局。1997年、池谷医院理事長兼院長に就任。心臓、血管のエキスパート。著書に「血管を強くして突然死を防ぐ」(PHP 研究所)、「血管を鍛えると超健康になる！」(三笠書房)、「健診・人間ドックではわからない! 『かくれ高血糖』が体を壊す(青春新書ブレイブックス)」など多数。



## ■医師推奨の「大豆ファースト」実践法

セミナーの中で、池谷敏郎先生から毎日簡単に続けられる「大豆ファースト」実践メニューとして、「ヨーグルトの蒸し黒豆添え」と、「蒸し大豆と野菜ジュースのスープ仕立て」を紹介しました。自身も5年間「大豆ファースト」を実践しているとのことで、「単発ではなく、習慣にすることが大切。のためには極力簡単にできるものでなければいけない。「大豆ファースト」は普段食べている料理に加えるだけなので簡単にできる。毎日の生活に取り入れやすい方法だと思う。」と推奨しました。

## <紹介メニュー>



ヨーグルトの蒸し黒豆添え



蒸し大豆と野菜ジュースのスープ仕立て

### 【本実験結果に関するお問い合わせ先】

責任者: 研究開発部部长 鈴木 利雄(すずき としお)

担当者: 研究開発部主任 難波 文男(なんば ふみお)

TEL: 078-303-5385 FAX: 078-303-5397

ホームページアドレス: <https://www.fujicco.co.jp/>