

わかめの摂取が食後の血糖値と脂質の上昇を抑えることを ヒト試験で実証、国内外の学術雑誌に掲載

理研ビタミン株式会社（本社：東京都千代田区、社長：山木 一彦）は、藤女子大学人間生活学部食物栄養学科 三田村 理恵子教授との共同研究において、わかめを摂取することにより食後の血糖値や脂質の上昇が抑えられることをヒト試験で確認し、その結果が学術雑誌で公開されました。

海藻は日本食を代表する食材であり、食事バランスガイドなどでも摂取が推奨されている食材ですが、その健康効果を示すヒト試験の報告は少ないのが現状です。

理研ビタミンはわかめの健康効果を明らかにすべく研究を重ねており、これまでに血圧やコレステロール、整腸作用に対する影響などを発表してまいりました。

今回、わかめを摂取することにより食後の糖や脂質の上昇が抑制されることが明らかとなりました。食後の急激な血糖値や脂質の上昇は、動脈硬化を引き起こすことにつながるため上手にコントロールすることが大切ですが、わかめの摂取により糖や脂質の代謝が整えられることが期待されます。

理研ビタミン株式会社は、今後とも天然物の有効利用について研究を進め、食を通じてお客様に健康と豊かな食生活を提供してまいります。



研究の内容（2件）

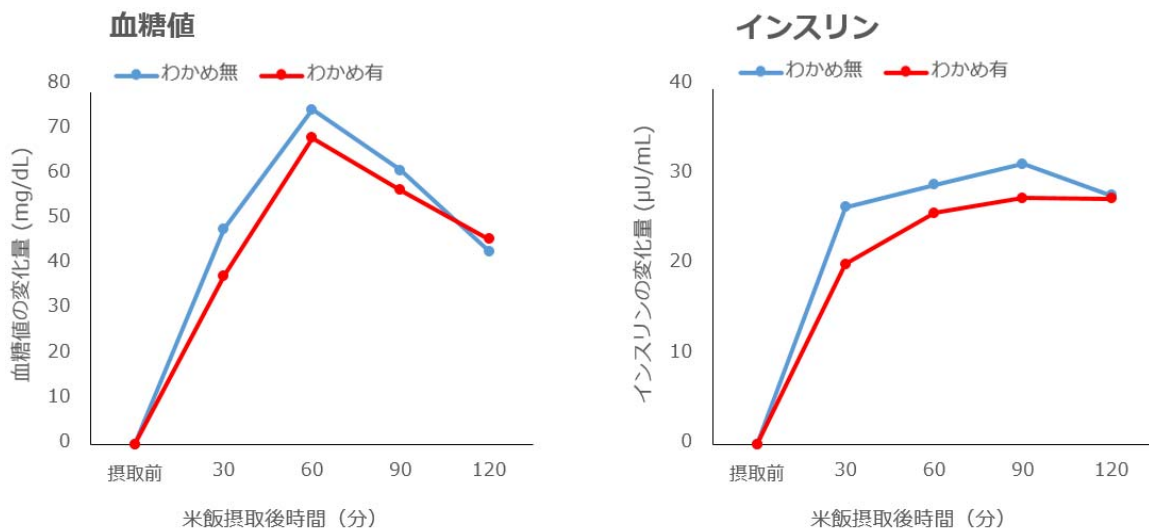
1. 食後の「糖」への影響

被験者	健康な成人男女26名
試験内容	乾燥カットわかめ4gを水戻ししたものを摂取した後、米飯200gを食べてもらい、食後の血糖値や血中のインスリン値を測定した。わかめを摂取していない時の値と比較した。
結果	わかめを摂取した時には、摂取していない時と比較し、食後の血糖値やインスリンの上昇が抑制された。

掲載雑誌：Plant Foods for Human Nutrition 2019年74巻4号461-467ページ
(2019年8月15日web先行公開)

<https://doi.org/10.1007/s11130-019-00763-5>

論文タイトル：Effects of Undaria pinnatifida (Wakame) on postprandial glycemia and insulin levels in humans: a randomized crossover trial
(ヒトにおける食後の血糖値およびインスリンに与えるわかめの影響：無作為クロスオーバー試験)



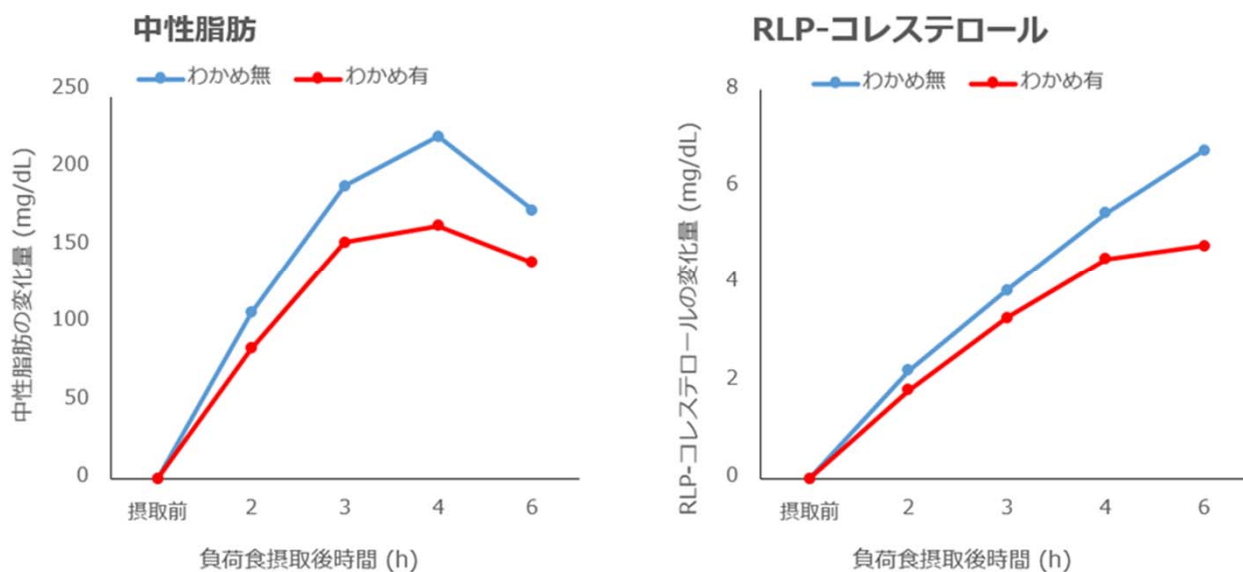
2. 食後の「脂」への影響

被験者	健康な成人女性9名
試験内容	乾燥カットわかめ4gを水戻ししたものを摂取した後、脂質が40.6g含まれる食事（負荷食）を摂取してもらい、食後の血中の中性脂肪やレムナント様リポタンパク質（RLP）-コレステロール（注1）などを測定した。わかめを摂取していない時の値と比較した。
結果	わかめを摂取した時には、摂取していない時と比較し、食後の中性脂肪やRLP-コレステロールの上昇が抑制された。

掲載雑誌：日本栄養・食糧学会誌 2019年72巻6号267-273ページ
(2019年12月10日公開)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsnfs/72/6/72_267/_article/-char/ja

論文タイトル：ヒトにおけるわかめ摂取が食後脂質代謝に与える影響



注1) レムナント様リポタンパク質 (RLP) -コレステロール：レムナント様リポタンパク質はマクロファージに貪食されやすいリポタンパク質で、動脈硬化をひきおこす可能性が高いとされている。レムナント様リポタンパク質-コレステロール値は、冠動脈疾患などの動脈硬化性疾患や、糖尿病、腎疾患などの動脈硬化性疾患を合併しやすい疾患で高値を示す新たな脂質代謝異常マーカー。

参考：過去の発表論文

文献1) Hata Y, Nakaima K, Uchida J, Hidaka H, Nakano T. Clinical effects of brown seaweed, *Undaria pinnatifida* (wakame), on blood pressure in hypertensive subjects. *J. Clin. Biochem. Nutr.* 2001; 30: 43-53.

文献2) Yoshinaga K, Maruya R, Koikeda T, Nakano T. Effects of *Undaria pinnatifida* (wakame) on the human intestinal environment. *Functional Foods in Health & Disease* 2018; 10: 488-504.

以上

お問い合わせ先
理研ビタミン株式会社 広報・IR室 相原・井上
TEL:03-5275-5835