

えごまブレンド茶による血糖値変動への影響

ふじ 藤 田 さ や か¹⁾ 香¹⁾ ふく しま 加 菜 美²⁾
はた 秦 こう 幸 きち 吉¹⁾²⁾

キーワード：えごまブレンド茶 ロスマリン酸 血糖変動

要 旨

【目的】ロスマリン酸を含有するえごまブレンド茶による血糖値の変動を持続血糖モニター機器, FreeStyle libre (以下, リブレ) を用いて検討することである。

【方法】調査対象は30歳代男性。職場の健康診断で血糖値を指摘されている以外, 特記事項なし。えごまブレンド茶を飲用前と飲用中それぞれ2週間リブレを用いて血糖値の連続測定を行った。

【結果】推定 A1c は介入前6.2%, 介入中6.1%であった。日別平均血糖値は介入前より介入中で低下していた。また, 18時以降の血糖値は介入前では上昇が顕著であったが, 介入中は比較的緩やかな上昇を示した。食事時間パターンでは午後でグルコースピークが介入前より介入中は低下していた。

【考察】えごまブレンド茶飲用によりロスマリン酸 50 mg/日を摂取することより, 血糖上昇を抑制し, 特に夕方以降の血糖値の上昇を緩やかにする可能性が示された。

はじめに

近年, 酸化ストレスマーカーを用いた研究によって, 食後の血糖値の変動が大きいほど酸化ストレスが増大することが報告されている。血糖値変動の増大によって発生した酸化ストレス, 炎症が糖尿病および糖尿病合併症, 動脈硬化, うつ病,

認知症, 悪性腫瘍などの生活習慣病になることが指摘されている。さらに, 食後高血糖によりもたらされるインスリンの過剰分泌は, より一層酸化ストレスや炎症を引き起こすとされる^{1,2)}。また, 血糖値変動の増大が生活習慣病発生の大きな要因であることは疫学的研究から明らかになっている。特に, 糖質の多い食事は血糖値を急上昇・急降下させており, このことにより心身へのダメージが報告されている。血糖値の降下させるホルモンはインスリンのみである。現在多くの食事は高血糖を招く食事であり, 食事を改善することで生活習

Sayaka FUJITA et al.

1) 島根県立大学看護栄養学部

2) 島根県立大学保健管理センター

連絡先: 〒693-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学出雲キャンパス