



食品に期待される機能性④・・・糖の吸収を遅くする

日本では糖尿病が年々増え続け、2010年には1000万人を超えると予想されています。糖尿病は、文字通り尿中に糖(ブドウ糖)が出てくる状態ですが、本当は血液中にブドウ糖が貯まりすぎている病気です。栄養源として体に取り入れられた糖質は、分解されてブドウ糖となって血液中に入り、エネルギー源として使われます。ブドウ糖がなければ脳も筋肉も肝臓も動きませんが、血液中のブドウ糖は多すぎても少なすぎてもダメで、健康な体ではエネルギーの消費などに合わせてじょうずに調節されています。この調節のために働いているのがインスリンというホルモンです。インスリンの量が足りなくなったり、インスリンがあってもうまく働かなかったりして、ブドウ糖がうまく利用(代謝)されないと糖尿病になります。

したがって、糖尿病にならない(治す)方法は簡単に言えば、

- ① インスリンが十分な量出るようにする ②インスリンがうまく働くようにする
- ③ブドウ糖の元になるもの(糖質など)をとりすぎない(または吸収を抑制する) ことです。

巷で「糖尿病に効く」といわれる食品・素材はたくさんあります。有名どころでは、カイアポイモ、ヤーコン、タマネギなどなど、その他さまざまなものに効果が期待されています。しかし、効くとされる理由は

①でしょうか、②でしょうか、それとも③でしょうか。

残念ながら、研究は進んでいるものの、①や②の効果がヒトで証明されている食品はまだないようです。効果が明かにされているのは、③糖質をとりすぎない＝ブドウ糖の吸収抑制の作用を持つものだけです。トクホとして商品化されています。

<血糖値の上昇抑制作用>

血糖値の上昇を抑制する働きがある成分を関与成分とするトクホが認められています。許可された表示は「血糖値が気になり始めた方の食品」。成分を見ていきましょう。

Ｌ-アラビノース、グアバ葉ポリフェノール、難消化性デキストリン、小麦アルブミン、豆鼓(トウチ)エキス:糖質をとると、小腸で分解酵素によって分解され、グルコース(ブドウ糖)ができる。これらの関与成分は、糖質分解酵素の働きを選択的に抑制するので、食事と一緒にとると小腸での消化を遅らせ、ブドウ糖ができにくくなり、結果的に血糖値の上昇が抑制されることとなります。

糖尿病の薬の中には、トクホの関与成分と同じ種類の作用を持つものがあります。併用すると薬の効果が強められて、低血糖や腸内ガスの増加が起こることがあります。トクホは糖尿病の薬服用中の人で使用するものではなく、検査値がちょっと高めだといわれた人に効果的です。

