

P-D-5

イヌリン含有食品による生活習慣病改善効果

○矢澤 健一¹⁾，出村 博²⁾，浅野 次義³⁾，山田 義典⁴⁾，中山 繁雄¹⁾，中村 伸⁵⁾

1) 日本糖尿食研， 2) 西新宿プラザクリニック， 3) 浅野生活習慣病予防研，
4) 慈恵クリニック， 5) 京大霊長類研

Inulin is a soluble indigestive fiber composed of fructose oligomer/polymer. Inulin-containing foods/drinks are accepted as a functional food for life-style related diseases including diabetes. Information on inulin action was however poorly accumulated. In current study we examined an efficacy of the inulin food/drink on several markers of body weight, blood pressure, blood sugar level, HbA1c, total cholesterol and triglyceride in patients with diabetes and/or other life-style related diseases

Inulin food/drink had an action to lower these clinical markers in patients. These suggest that a inulin and its containing supplement is effective to life-style related diseases.

【目的】

イヌリンは非消化性果糖の重合体でキクイモ，チコリおよびヤーコンなどに多く含まれ，整腸作用や血糖値上昇抑制効果などを示す事から，近年問題になっている生活習慣病の改善・緩和作用が期待される。今回はイヌリン含有のキクイモサプリメントを用い，糖尿病を含む患者さんでの評価試験を実施した。

【方法】

サプリメントは全て日本糖尿食研製を使用した。

①ジュースタイプ：Ⅱ型糖尿病患者 15 人（年齢 30～70 歳，男性 3 名，女性 12 名）に 50ml を 1 日 2 回，12 週間飲用してもらった。4 週毎に体重，血圧，血糖値，HbA1c，中性脂肪，GOT，GPT などの動態を調べた。②粒タイプ：Ⅱ型糖尿病患者を含む 38 人（年齢 25～83 歳，男性 17 名，女性 21 名）に 1 日 15 粒，平均 17 週間飲用してもらった。飲用前と飲用後に体重，血圧，血糖値，HbA1c，血中コレステロール，血中中性脂肪などを測定した。

【結果】

①ジュースタイプの飲用により，12 週後の平均の体重，血圧，血糖値，HbA1c の各値は低下した。②粒タイプの飲用により，体重，血糖値，HbA1c，血中コレステロールおよび血中中性脂肪の値は有意に低下した。

【結論】

イヌリン含有サプリメントの 12～17 週間の飲用により，生活習慣病の指標となる体重，血圧，血糖値，HbA1c，血中コレステロール，血中中性脂肪が低下することが示された。このことから，イヌリン含有食品の生活習慣病の改善作用が示唆された。