

血糖値上昇抑制についての検討 ～酢の効果について～

◎田邊伊吹¹⁾ 中野瑛介¹⁾ 遠山 卓²⁾ 谷口琴音²⁾ 江口光徳²⁾
日本医療学院専門学校¹⁾ 宇治徳洲会病院²⁾

【はじめに】ある講演会に参加した際、血糖値をテーマとした講演が行われていた。その中で酢に血糖値の上昇を抑制させる作用があるという情報を得たが、本当に酢にその作用があるのか気になり検討を行なったため報告する。

【測定方法】今回の検討では料理用酢を食前、食後に摂取した場合と、対象として水を摂取した場合との比較を行った。同意を得た実習病院先の職員にも協力をいただき、各々の食前、食後 15 分、30 分、60 分、90 分で指頭採血による血糖値を測定した。条件を揃えるため合計 5 回の採血は同一体位（座位）により採血を行い、待機時間は安静に過ごした。使用機器はアボット社 製 Precision Xceed (G3b 血糖測定用電極) を使用した。

【結果】詳細は当日示すが、酢を摂取するタイミングによる効果に偏りはなく、個人によって異なるという結果になった。しかし水と比較すると酢を飲んでいるときのほうが血糖値が上昇し始めるのはやや遅いという結果になった。これにより酢には血糖値が上昇するのを遅らせる作用がある可能性が示唆された。

【考察】水の摂取時の場合、早い時間から血糖値が上昇し始め 90 分後では酢の摂取時より低下している人が多かった。これは急な血糖値の上昇に伴いインスリンが作用したと考えられる。酢を摂取したことにより一度血糖値が下がるケースがあったが理由は分からなかった。

【まとめ】今回の検討により食事時の酢の摂取は、血糖値上昇を抑えるというよりも、上昇し始める時間を遅らせる効果があるのではないかと示唆する結果となった。将来、臨床検査技師の業務を通して今回の検討結果を用い、糖尿病患者に対しての療養指導などの業務に活かしていきたいと思う。検討数はまだ少ないため 今後また機会があれば追加検討を行いもう少し精度を上げられたらと思う。

連絡先日本医療学院専門学校 06-3723-1441