

大麦β-グルカンは食後血糖値の上昇を抑制する

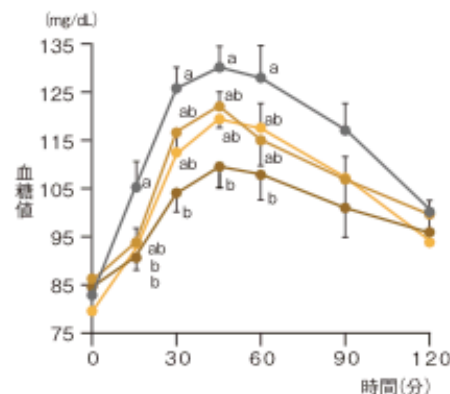


米飯中の大麦配合率が増加するほど血糖値とIAUCが低下し、その効果はβ-グルカン量に依存していた。

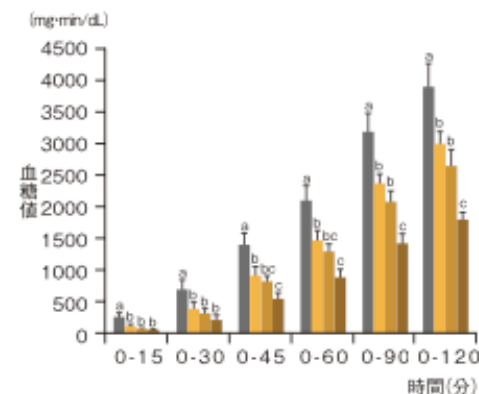
〈図〉 大麦ご飯が食後の血糖値上昇に与える影響



大麦ご飯摂取後の血糖値上昇



大麦ご飯摂取後の血糖値上昇曲線下面積 (IAUC)



● 白米 ● 大麦(30%) ● 大麦(50%) ● 大麦(100%)

健常成人10名(男性6名、女性4名)に糖質50g分の米飯(基準食)にモチ性大麦を30%、50%、100%配合した大麦混合米飯(試験食)を摂取させ、食後の血糖値、血糖値上昇曲線下面積(IAUC)、Glycemic Index (GI)を評価した。

日本栄養・食糧学会誌, 71(6), 283-288 (2018), 青江誠一郎, 小嶋幸三, 井上裕, 村田真, 藤岸悠生, 金本朝男, 神山紀子, 一ノ瀬靖則, 吉岡謙治, 柳沢貴司

こちらの資料は販売員用です。店頭では配布しないでください。