

■研究・実践の課題（テーマ）

食後高血糖緩和のための健康会席弁当箱の開発

■主任研究者 井澤一郎

■共同研究者 塚原丘美、秦志織

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

2 型糖尿病の食事療法のひとつとして、食物繊維→タンパク質・脂質→糖質の順番で栄養素を摂取することで食後血糖値の上昇を軽減する食べる順番療法が知られている。この食べる順番療法は、高血圧・高脂血症などに対する抑制効果も期待できるため、2 型糖尿病患者だけでなく、メタボリック症候群さらには一般の人を対象とした生活習慣病予防・健康増進のための食事法として用いることができる。しかし、栄養素などの栄養学的知識・興味が乏しい人がこの食事法の意義・方法を理解して実践することは容易ではないこと、多くの日本人はごはんとおかず類を交互に食べる食習慣をもっていることなどが、この食事法を普及させるためのハードルとなっている。そこでわれわれは、メタボリック症候群や一般の人が食べる順番療法を活用できる補助ツールを開発し、動脈硬化性疾患や 2 型糖尿病などの生活習慣病を予防することを目指す。

【方法】

食後血糖の急上昇を軽減することを目指して、食物繊維（野菜・海藻類）→ タンパク質・脂質 → 糖質の順番で栄養素の摂取を促す健康会席弁当箱を開発する。

【結果】

食物繊維 → タンパク質・脂質 → 糖質の順番で栄養素が摂取できる健康会席弁当箱のプロトタイプを作製した。この弁当箱は、食物繊維、タンパク質・脂質、糖質をそれぞれ充填する 3 つのスペースをもつ容器、2 枚の仕切り板、および蓋からなる単純な構造をもち、通常の耐久性のある弁当箱としてだけでなく、使い捨て容器としても製作可能である。

【考察】

今回考案した健康会席弁当箱を単に提供しただけでは、栄養素などの栄養学的知識・興味が乏しい一般の人に食べる順番療法を実践してもらうことは難しいため、この弁当箱に適応したレシピを作成する必要がある。今後さらに、食べる順番療法を応用して、若年～中年者向けのダイエットを目的とする新しい形状の弁当箱なども開発していきたいと考えている。