

# 発芽玄米の「腹持ち」の良さを証明

空腹感を抑え無理のないダイエットも

第63回日本栄養・食糧学会大会にて発表



株式会社ファンケル(本社：横浜市中区、代表取締役社長執行役員：成松義文)は、発芽玄米の有効性に関する研究を通じ、発芽玄米を主食とした場合には、同じカロリーで白米を主食、またはハンバーガーを食べたときに比べて高い満腹度が得られることを証明しました。このことは、主食を発芽玄米に変えるだけで、空腹感を抑え、ストレスのない健康的なダイエット(減量)を行える可能性があることを示唆するものです。

当社では、本研究成果を本年5月20-22日に長崎県で開催される「第63回 日本栄養・食糧学会大会」で発表致しました。また、今後も発芽玄米の持つさまざまな機能性研究を継続し、主食を通じて皆様の健康に寄与していく考えです。

## 研究の経緯と方法

発芽玄米は、玄米を水に浸してほんの少し発芽させたお米です。発芽によって眠っていた酵素が活性化し、新芽の成長に必要な栄養素が増加する特徴があり、発芽していない玄米に比べて「 $\gamma$ -アミノ酪酸(ギャバ)」が増加します。また、これまでの研究で発芽玄米の摂取により高血糖改善作用、中性脂肪低下作用があることを明らかにしています。

今回は発芽玄米の「腹持ち」のよさに着目し、以下のような研究を実施しました。

## 試験方法

健康な男女10名(男性6名、女性4名)に同一カロリーでエネルギー密度<sup>\*1</sup>の異なる以下の3種類の食事を1日ずつ入れ替えて食べてもらいました。

発芽玄米を主食とした食事(カロリー：545kcal，エネルギー密度1.56kcal/g)

白米を主食とした食事(カロリー：548kcal，エネルギー密度1.57kcal/g)

ハンバーガー(カロリー：545kcal，エネルギー密度2.52kcal/g)

## 測定項目

満腹感測定： 各食事を食べた後の満腹感、空腹感をアンケート形式で答えていただき、その結果を数値化しました。

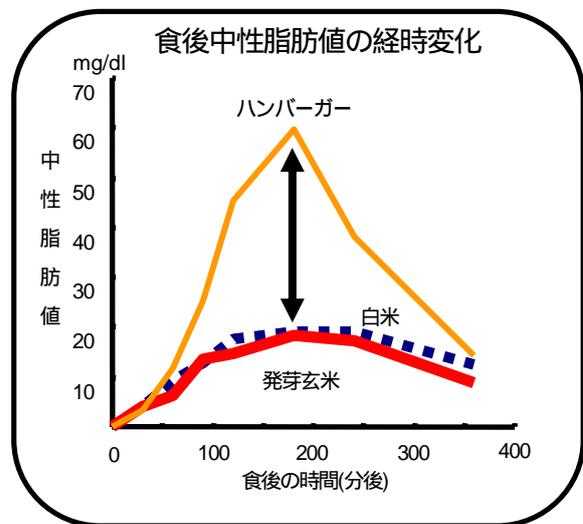
中性脂肪測定： また、食後の経時的な中性脂肪値<sup>2</sup>の変化をモニターするために採血を行い、血液中の中性脂肪を測定しました。

## 研究発表の概要

### 図1 エネルギー密度の低いご飯食は食後の中性脂肪値が上昇しにくい。

3種類の食事を食べていただいた後、食後のいくつかのタイムポイントで採血を実施し、食後の中性脂肪値の増加を観察しました。

その結果、発芽玄米や白米のようなご飯をベースにした日本型の食事はハンバーガーに比較して食後の中性脂肪の上昇が緩やかでした。これは食事に含まれる脂質が日本型食事は小さく、ダイエット(減量)時に最適な食事であることを表しています。

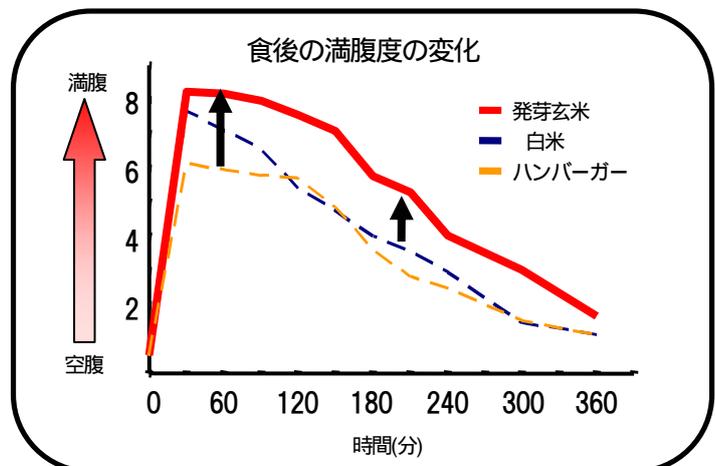


### 図2 発芽玄米を食べると食後の満腹感が長時間持続。

3種類の食事を食べてもらった後、満腹感に関するアンケートに答えていただき、それぞれの食事の満腹度を10段階で評価しました。

その結果、図2に示すように発芽玄米を主食とした食事を食べたときには白米を主食とした食事を食べた時に比べて**1.3倍**、ハンバーガーを食べたときに比較して**1.5倍**大きな満腹感が得られることが明らかとなりました。

このことから日本型の食事の中でも、発芽玄米を主食とした食事は、食後の「口寂しい」などの感覚を低減させることが考えられました。



以上の結果より、日本型のご飯食はエネルギー密度が小さく食後の中性脂肪値の上昇が小さいことが明らかとなりました。さらに、ご飯食の中でも発芽玄米を主食とすることで白米に比較して食後の満腹感が大きく、かつ満腹感が長続きすることが明らかとなりました。

今回の結果は、ダイエット(減量)実施期間に発芽玄米を主食として取り入れることで、食事のエネルギー制限や間食の摂取制限をしても、空腹感のようなストレスを軽減できる可能性を示唆するものです。

ダイエット(減量)のためのアプローチとして満腹感に寄与するスープが注目されていますが、発芽玄米を組み合わせることで、より健康的で満足度の高い減量が実現しやすくなります。今後も研究を継続し、エネルギー摂取量を効果的に抑え、満腹度を制御する方法を提唱していく予定です。

### 【用語説明】

#### \*1 エネルギー密度

：食事1gに占めるカロリーを示したものです(例：カロリー 100kcal で 100g の食事の場合 エネルギー密度は“1”となります)。一般的に欧米食は食事に占める脂質の割合が高く、エネルギー密度が高いといわれています。一方でご飯食を主食とした日本型の食事は脂質の割合が低く、エネルギー密度が低い食事であるとされています。



欧米食(ハンバーガーなど)

脂肪の割合が高い

エネルギー密度高い



日本的な食事

脂肪の割合が低い

エネルギー密度低い

#### \*2 中性脂肪値

：中性脂肪とは人間が生きていくために欠かせない栄養素のひとつです。しかし、体で消費できる量以上を摂取すると、体内に脂肪として蓄積されてしまいます。中性脂肪をたくさん食べることでより血液中の中性脂肪が増加してしまうと内臓脂肪や皮下脂肪の材料となってしまう、肥満につながるだけでなく、動脈硬化などの疾患の原因の一つとなると考えられています。

本件についてのお問い合わせは下記へお願い致します。

株式会社 ファンケル 〒231-8528 横浜市中区山下町 89-1 ファンケルビル

広報グループ 野田 靖

TEL:045-226-1230

FAX:045-226-1202