

2021年8月

## 朝食に機能性を持たせる

皆様は毎日朝食を食べていらっしゃいますでしょうか。忙しい朝についつい朝食を抜いてしまうこともあるかと思います。農林水産省のHPでは、朝食を毎日食べることには生活リズムの調節や心の健康維持、学習能力の向上効果があることが報告されています。

引用：農林水産省 HP「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

さて、機能性表示食品の市場規模は拡大し続けており、3000億円を上回ることが見込まれています。また農林水産物の機能性表示食品も広まりつつあります。機能性表示食品はより身近なものとなり、食事の一部として食べられることも珍しくなくなりました。しかし、一回の食事で複数の機能性食品を摂取したときに利益が得られるかどうかを検討した文献はほとんどありません。今回は複数の機能性食品を含んだ機能性朝食（Functional breakfast; FB）を開発し、ヒトにおける有効性を検討した論文を紹介しします。

引用：The Effects of a Functional Food Breakfast on Glucose Regulation, Cognitive Performance, Mood, and Satiety in Adults  
<https://doi.org/10.3390/nu12102974>

血糖値は食事によって上昇しますが、インスリンが分泌されることで恒常性が保たれています。しかし、急激な血糖値の上昇やインスリンの感受性の低下がインスリンの過剰分泌を招き、高血糖症や糖尿病の一因となることが分かっています。筆者らは、オーツ麦、バオバブパウダー、ブルーベリー、シナモンには食後の血糖値上昇やインスリン分泌の増加の抑制効果があることに着目し、これらを用いたFBを開発しました。健常な成人16名を対象に、対照食（機能性食品非含有マフィン）および一般的な朝食であるシリアルと比較した時のFB（オーツ麦、バオバブパウダー、ブルーベリー、シナモン含有マフィン）による血糖調節機能を3群クロスオーバー試験で検討しています。また、ブルーベリーとシナモンには認知機能の改善効果も報告されていることから、FBによる認知機能の改善効果も検討しました。3種類の試験食品は糖質を50gに統一し、その他エネルギー、タンパク質、脂質、総炭水化物量が類似するように調整されました。

結果として、FBは食後血糖値や認知機能には大きく影響しませんでした。朝食摂食後120分、180分におけるインスリン分泌の曲線下面積はシリアル群や対照食群と比較してFB群で有意に低値を示しました。また、インスリンのピーク濃度も有意に低値を示しました。本試験は単回摂取試験でしたが、機能性を持った食事の有効性が示された重要な証拠です。今後一定期間のFBの摂取による影響が検討されれば、FBのさらなる有用性が証明されるかもしれません。



オルトメディコでは、様々なヘルスクレームに対応した試験を取り扱っており、多種多様な機能性食材を扱った実績があります。機能性の食事をはじめとして、食品の安全性・機能性に関するご質問・ご相談がございましたら、お気軽にご連絡ください。

毎日栄養バランスのとれたメニューを考えるのは大変ですが、弊社管理栄養士チームが毎週配信しているCAND Reportでは、簡単かつ栄養満点のメニューをご紹介しますので、是非ご活用ください。料理の写真や詳しい作り方はInstagramやYouTubeにも掲載しておりますので、ご興味のある方はフォローやチャンネル登録をしてみてください！

バックナンバー: <https://www.cand.life/news-release/e-mail-magazine/>

Instagram (@candlife\_ortho): [https://www.instagram.com/candlife\\_ortho/](https://www.instagram.com/candlife_ortho/)

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UCxPPIm\\_eZ6DjExG6VHvXA](https://www.youtube.com/channel/UCxPPIm_eZ6DjExG6VHvXA)

弊社が開発した簡単かつ感覚的に記録できる食事調査票「栄養価日記 (Calorie and Nutrition Diary; CAND)」を用いた栄養素等摂取量の算出も承っておりますので、是非ご活用ください (<http://cand.life/>)。

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。