



**食事の前にめかぶを摂取する「めかぶファースト®」が  
肥満防止・生活習慣病予防に効果的！  
トリトンフーズと和洋女子大学 多賀准教授の共同研究により、  
「めかぶファースト®」を実践することで  
“痩せホルモン”「GLP-1」が増加・持続することが判明**

株式会社トリトンフーズ（本社：熊本県宇土市城塚町169-1、代表取締役社長：高木 良樹）は、和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科（千葉県市川市国府台2-3-1、学長：岸田 宏司）の多賀 昌樹准教授との共同研究により、食事の最初にめかぶを食べる「めかぶファースト®」の実践が、通称「痩せホルモン」として知られる消化管ホルモン「GLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）」の増加を促し、また効果を持続させることを明らかにしました。



新型コロナウイルスの影響により自宅にいる時間が増加する中、日常生活での運動量の減少などにより生活習慣に不調をきたしている人は多いのではないのでしょうか。生活習慣病を防ぐためには血糖値の上昇を抑えることが重要とされています。血糖値の上昇を抑える方法としては、野菜を食事の前に食べる「ベジタブルファースト」が広く一般に推奨されてきましたが、トリトンフーズの実験により、実は野菜よりも海藻（シーベジタブル）を摂取したときの方が血糖値上昇を抑制する効果が高いことが日本で初めて明らかになりました。トリトンフーズでは、水溶性食物繊維を多く含む海藻から先に食べることによって血糖値の上昇を穏やかにする方法を「シーベジタブルファースト®」特にめかぶを先に摂取することを「めかぶファースト®」として提唱しています。

今回和洋女子大学の多賀 昌樹准教授との共同研究により、「めかぶファースト®」には通称「痩せホルモン」と呼ばれる、消化管ホルモンの一種「GLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）」（以下、GLP-1）の血中濃度を増やし、持続させる効果があることが分かりました。また、GLP-1には満腹感を持続させるセカンドミール効果、食欲を抑制させる効果があります。これらから、「シーベジタブルファースト®」、「めかぶファースト®」の実践は、無理なく食欲を抑え肥満を抑制することに繋がることが分かりました。

## ■和洋女子大学 多賀 昌樹准教授のコメント

今回の試験において、めかぶ摂取後の血糖上昇抑制作用には、消化管ホルモンであるGLP-1の持続的な分泌によることが明らかになりました。GLP-1によるインスリン分泌作用と胃内容物排出抑制作用により、ゆっくりと消化することで血糖上昇を抑制するだけでなく、体内においては、心臓の保護作用や老化防止作用、食欲抑制作用を持つとされています。めかぶ摂取による消化管ホルモンの作用については、まだ解明されていないところが多くあります。和食文化の見直しを含め、今後も海藻摂取による生活習慣病予防効果について研究を続けていきたいと思っております。

## ■「めかぶファースト®」GLP-1試験における研究結果

成人女性7名を①白米200gのみ②白米+めかぶ 40g③白米+キャベツ 40gの3つのグループに分け、食前、食後30分おきに血中GLP-1濃度を測定しました。その結果めかぶ1食分(40g)を摂取したグループは、食後120分まで高いGLP-1濃度が持続しました(図1)。この持続性はキャベツを摂取したグループでは見られなかった効果となります。また、血中GLP-1濃度曲線下面積(AUC)についても、めかぶを摂取したグループが最も強い数値を示しました(図2)。このことから、ベジタブルファーストよりも「シーベジタブルファースト®」「めかぶファースト®」は食後の血糖値コントロールを改善することが分かります。

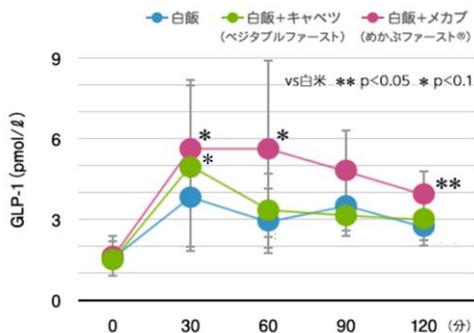


図1 めかぶの摂取による食後血中GLP-1濃度

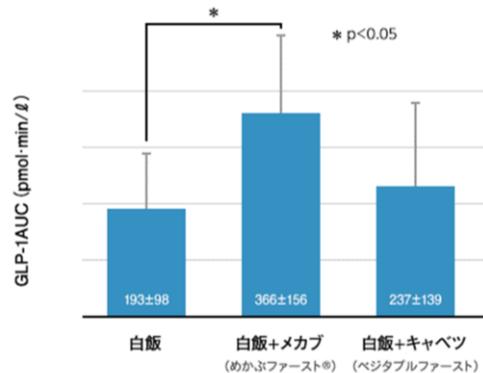


図2 めかぶの摂取による食後血中GLP-1濃度曲線下面積(AUC)

### 血中GLP-1濃度曲線下面積(AUC)

時間経過に伴う血中GLP-1濃度の増加量の面積を指し、食品の血中GLP-1の分泌能力を比較する指標として用いられます。「血中GLP-1濃度曲線下面積が大きいことは、GLP-1の分泌量が促進された」ことを表しています。

### GLP-1 (グルカゴン様ペプチド-1) ※

食べたものが消化管に入ると、小腸からGLP-1が分泌されます。このGLP-1はインレクチンと呼ばれ、血糖値を一定に保つために重要な役割を果たす消化管ホルモンです。食後血糖値が上がると膵臓に働きかけて、インスリンの分泌を促します。満腹感を感じさせる作用があるため、食欲を抑えられます。「痩せホルモン」とも呼ばれており、新しいダイエット法として主流になりつつあります。

※サンエイムック 男の隠れ家 別冊「医師が勧めるカラダが喜ぶ正しい食べ方」

株式会社三栄書房、2018年10月13日発行

## ■めかぶファースト®について

めかぶには食事の前に1パック食べるだけで、食後の血糖値の上昇を抑えてくれる効果があります。食後血糖値の急激な上昇は糖尿病や心血管疾患、アルツハイマー型認知症、肥満など健康に対し、様々な悪影響をもたらすとされており、「めかぶファースト®」は手軽ながら様々な効果が期待できる健康法です。トリトンフーズは「めかぶファースト®」の普及を通して、人々の健康に貢献してまいります。

## ■株式会社トリトンフーズ

事業内容 : 海藻類(主にもずく、めかぶ)の加工販売、  
海藻サラダやその他色物海藻、幅広く取り扱っております。

代表者 : 代表取締役社長 高木 良樹

所在地 : 熊本県宇土市城塚町169-1 営業所: 東京営業所、大阪営業所

ホームページ : <https://www.triton-foods.com/>