

シマグワ葉が血糖値の上昇を抑えます

去る8月1日、シマグワ(島桑)の葉でつくられたパウダーが食後の血糖値を抑える効果があることが、浦添市を中心とする研究グループから発表されました。そのヒト臨床試験を行ったキンザー前クリニックの島尻佳典院長に、試験の概要や効果、糖尿病の怖さなどを伺いました。



医療法人太平会 理事長
キンザー前クリニック 院長

島尻 佳典
(しまじり よしのり)

1994年に医師免許取得。琉球大学第二内科、和歌山県立医科大学第一内科、カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センター、翔南病院勤務を経て2010年に開業、現在に至る。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病学会指導医。医学博士。

るシマグワの葉はその効果が高いという研究報告が、15年の日本食品科学工学会第62回大会で報告されています。私は今回、この研究成果を発表した沖縄工業高等専門学校(公社)浦添市シルバーパートナー・浦添市で構成される研究グループから依頼され、ヒトでの臨床試験を行いました。

試験は昨年10～12月にかけて、浦添市役所に勤務する男性6名、女性の名の健常成人15名を対象に、一般的に糖尿病の有無を調べるために行われている「糖負荷試験」を実施しました。まず、浦添市シルバーパートナーから提供を受けた「シマグワ葉パウダー」2グラムをさゆに溶かして飲んでもらいました。その後、30分、60分、120分と3回採血し、パウダーを飲む前の血糖値とインスリンの値を測定しました。また、同じ対象者でこのシマグワ条件と比較するため、同量のさゆを飲んでもらって同じ試験を対照条件として行いました。

結果としては、シマグワ条件のほうが血糖値の上昇・下降も緩やかで(図1-A)、血糖最高値もシマグワ条件のほうが約7%低くなっています(図1-B)。また、血糖を下げるインスリンの分泌を節減することが明らかになりました。シマグワ葉に含まれる成分が影響していると考えられます。

シマグワ葉の効果的な摂取法があれば

食前の服用が一番効果的ですが、シマグワ葉パウダーをお湯に溶かしてお茶としてお食事と一緒にいただくことが、気軽に摂取するツツでしよう。料理に振りかけてもいいと思いますよ。シマグワ葉にはミネラルや食物繊維も豊富に含まれています。研究グループでは現在、県内企業を巻き込んだ形で、カプセル化したり、パンや沖縄そばにシマグワ葉を練り込んだ食品での血糖値を調べる臨床試験を準備していると聞いています。商品化されたあかつきには、そういう食品を普段のメニューに取り入れるのもひとつの方です。

県民に対する糖尿病の危険性や予防の啓発を

桑の葉には、糖の吸収を遅らせて食後血糖値の上昇を抑制する効果があること

が分かっていました。特に沖縄に自生す

桑の葉には、糖の吸収を遅らせて食後血糖値の上昇を抑制する効果があること

が分かっていました。特に沖縄に自生す

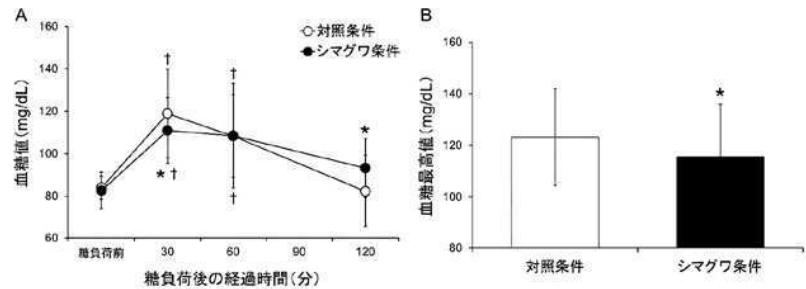


図1 糖負荷試験における血糖値の変化(A)および最高値(B)
測定値は平均値±SDで表示。*:P<0.05(vs 対照条件). †:P<0.05(vs 糖負荷前).

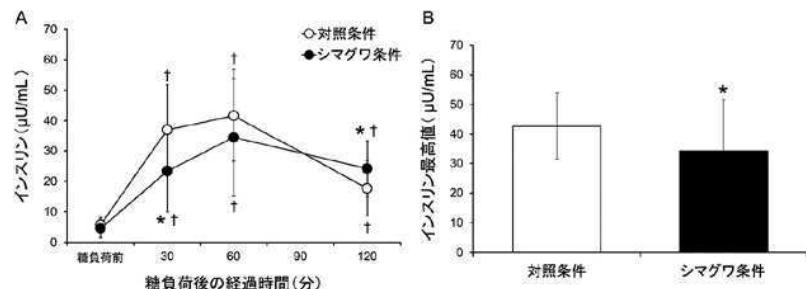


図2 糖負荷試験におけるインスリンの変化(A)および最高値(B)
測定値は平均値±SDで表示。*:P<0.05(vs 対照条件). †:P<0.05(vs 糖負荷前).

によると、沖縄はアルコールや生活習慣による脂肪肝などを原因とする肝疾患の死亡率が、男女ともに全国最悪であることが明らかになっています。また、糖尿病の死亡率も女性が全国ワースト1位、男性で6位となっています。まずは特定健診をちゃんと受診すること、そして再検査を指摘されたらすぐに病院に行くこと。これが大切です。

結果としては、シマグワ条件と比較して行いました。

結果としては、シマグワ条件と比較して行いました。同じ対象者でこのシマグワ条件と比較するために、同量のさゆを飲んでもらって同じ試験を対照条件として行いました。結果としては、シマグワ条件のほうが血糖値の上昇・下降も緩やかで(図1-A)、血糖最高値もシマグワ条件のほうが約7%低くなっています(図1-B)。また、血糖を下げるインスリンの分泌を節減することが明らかになりました。シマグワ葉に含まれる成分が影響していると考えられます。

結果としては、シマグワ条件と比較して行いました。

<p