

# グアバ茶の 食後高血糖抑制効果



医療法人社団 健隆会  
石橋医院 院長

石橋 健一

糖尿病の予防は、食事や運動などの生活習慣の改善が基本といわれています。

そこで、血糖値が気になる方に有効と考えられる食品成分について、石橋医院院長の石橋健一先生にお話をうかがいました。

## ●●● 糖尿病やその予備群が増えていると聞きましたが。 ●●●

厚生労働省の平成19年国民健康・栄養調査によると、糖尿病は、その疑いがある予備群を含めると2210万人にも上ると推計されています。前回（平成14年）の調査に比べて約600万人増加しており、成人の5人に1人は糖尿病あるいはその予備群とされています。これは、日本人

が遺伝的にインスリンを出す能力が低いことに加え、食生活の欧米化に伴う肥満の増加が原因と考えられます。肥満になるとインスリンの効きも悪くなり、食後高血糖を引き起こします。

## ●●● 食後高血糖がなぜ問題になるのですか。 ●●●

まず糖尿病の診断ですが、空腹時の血糖値を測定して110mg/dl未満を正常型（ただし、100-109mg/dlは「正常高値」と判定されます）、126mg/dl以上を糖尿病型、その中間を境界型としています。そしてこの境界型の中で、糖尿病かどうかを診断するにはブドウ糖負荷試験を行います。ブドウ糖を経口投与して2時間後の血糖値が140mg/dl未満を正常型、200mg/dl以上を糖尿病型、その中間を境界型としています（図1）。

アジア人を対象とした大規模調査によると、空腹時血糖値から正常型、境界型、糖尿病型に分けて脳梗塞や心筋梗塞の死亡リスクをみたところ差がないのに対し（図2）、ブドウ糖負荷試験2時間値でみると、糖尿病型の死亡リスクが3倍以上高いことが分かっています（図3）。つまり、空腹時血糖値以上に食後高血糖に気をつけなければなりません。

図1：空腹時血糖値およびブドウ糖負荷試験による判断区分と判断基準

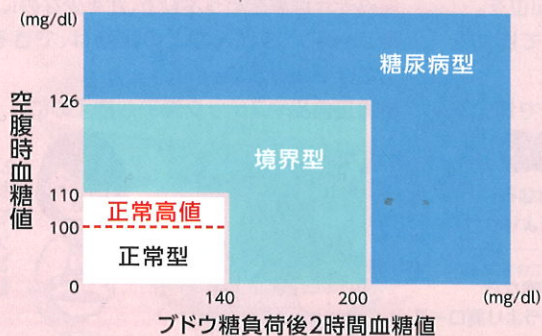


図2：空腹時血糖値と心血管死亡リスク

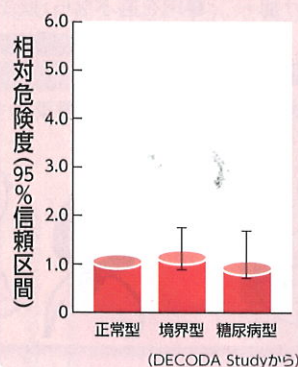
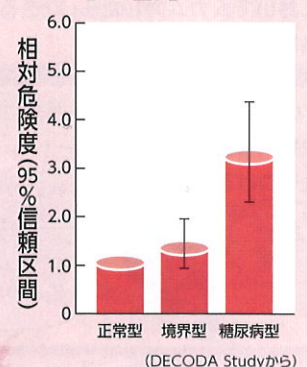


図3：2時間血糖値と心血管死亡リスク



## ●●● グアバ茶に期待される効果について教えてください。 ●●●

一般に食事をすると、糖質は $\alpha$ -グルコシダーゼという酵素によってブドウ糖にまで分解され、小腸から吸収されて血液中に取り込まれ、血糖値が上昇します。食後高血糖を改善する医薬品として、 $\alpha$ -グルコシダーゼの働きを抑制するボグリボースという薬がありますが、私たちは同様な作用を持つ特定保健用食品のグアバ茶が、この薬と比較してどの程度、食後高血糖

を改善するかを糖尿病患者さんで比較しました。その結果、医薬品（17%）に準じて、グアバ茶は食後高血糖を10.5%低下させることがわかりました（PRACTICE Vol.21, No.4, 2004 455-458）。

グアバ茶は食中に飲用することにより、糖尿病の予備群から糖尿病患者さんまで幅広く食後高血糖抑制効果が期待できます。