

宇宙食における血糖値を用いた献立作成の重要性 Importance of the menu making by using the blood sugar level in space foods

岩田 なつみ^{1*}, 安東 ニシャ¹, 片山 直美¹
Natsumi Iwata^{1*}, nisha Ando¹, Naomi Katayama¹

¹名古屋女子大学 家政学部 食物栄養学科
¹Nagoay Wome's University, Food Science and Nutrition

目的

宇宙での長期滞在が可能となったことで、食事の重要性がクローズアップされてきた。今後はますます食事に関する研究がなされると考える。そこで本研究は、より多くのバランス食献立を作成し、さらに、血糖値が上がりにくい健康的なユニバーサル宇宙食を作成することを目的とした。

方法

バランス献立を作成して、テルモ社製の血糖値測定キットを用いて血糖値を測定した。食事前、食後15分、30分、45分、60分、90分、120分後に末梢血を用いて血糖値を測定した。また、グルコースによる糖負荷試験も行った。これらの値を比較して、低GL食献立になっているかを確認した。食材料はできる限り低GI食材を用いた。

結果

低GI食は主食を工夫する必要があることがわかった。白米ではなく玄米+麦30%がより血糖値が低くなる。献立全体に占める糖質量をコントロールすることで血糖値を低く保つことができた。食物繊維を多くして、酢や油を利用することで血糖値を低くすることができた。

考察

今後はさらに食物繊維を増やす献立作りが必要である。油や酢の効果についても継続して研究を行いたい。バランス献立でさらに全世界の人が食べられるようなユニバーサル宇宙食献立の作成を目指したい。

キーワード: 低GI, 低GL, 血糖値, 献立
Keywords: Low GI, Low GL, Blood sugar level, Menu