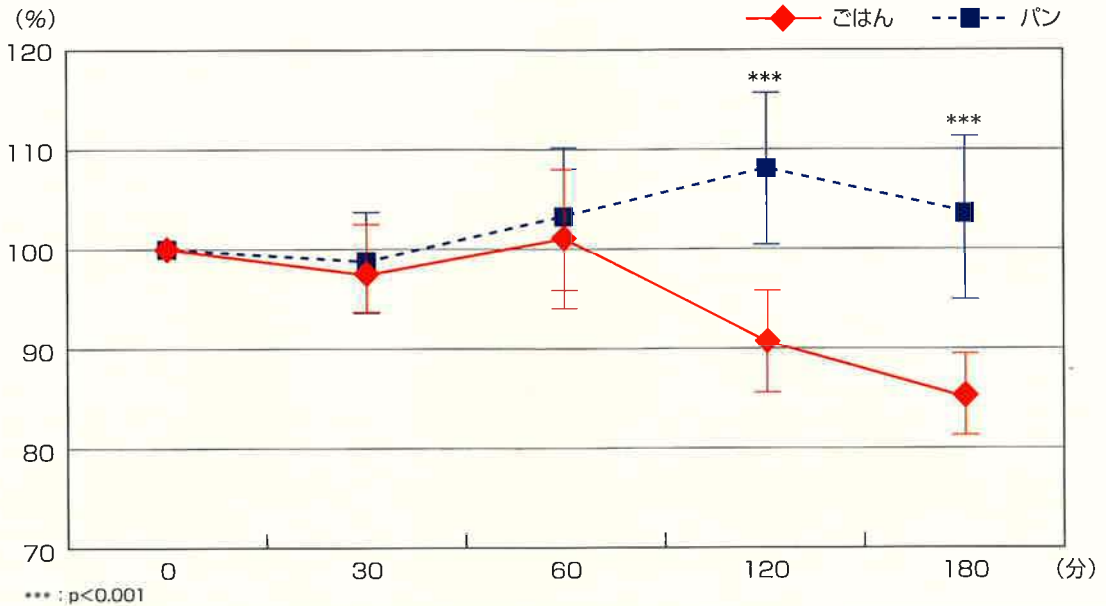




# ごはんはパンより、食後の中性脂肪値が低く、肥満の予防に効果的です

ごはんとパンを食べたあとの血液成分を調べてみると、ごはんの方が食後の中性脂肪値が低いことがわかりました。このことからごはんを食べると、動脈硬化性疾患になりにくいと考えられます。

ごはんとパンの摂取後の血中中性脂肪値の推移 (前値を100として相対変化率を%で表した)



(平成14年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

## データ解説

健康な成人8名(男性4名、女性4名)に対し、ごはんのみあるいはパンのみ(315kcal相当量)を摂取して30分、60分、120分、180分後に採血を行い、血糖、インスリン、中性脂肪など7項目について測定。食前に採血した結果を100とし、相対的な変化を検討しました。

血中中性脂肪については、図のように食後120分および180分において、ごはん群で有意に低いということがわかります。また、食後のインスリンの上昇はごはんに比べてパンの方が高いという結果も得られました。

## 先生からのワンポイントアドバイス

臼井 健先生

(独立行政法人 国立病院機構 京都医療センター  
臨床研究センター 臨床内分泌研究室長)

### ごはんでは中性脂肪を抑え、動脈硬化の予防を

ごはんの方が食後のインスリンの分泌が抑えられ、少量のインスリンで血糖の上昇をコントロールできることがわかっています。インスリンが体脂肪の合成や蓄積を促すホルモンであることを考えれば、肥満の防止という点では、パンよりごはんの方が望ましいといえるでしょう。

また、中性脂肪ではパンよりごはんの方が明らかに低く、中性脂肪が高くなると動脈硬化などが進みやすいといわれているので、この点でもパンよりごはんの方が優れていると推測されます。