

〈漬物ファーストの有用性検証〉
おくらなどの漬物摂取による、グルコース吸収遅延作用を確認
～日本農芸化学会2026年度大会で発表～

東海漬物株式会社（本社：愛知県豊橋市、代表取締役社長：大羽儀周）漬物機能研究所は、2026年3月9～12日に開催された《日本農芸化学会2026年度大会》において、「漬物ファーストの提唱に向けた漬物の血糖値上昇抑制作用の検証」と題し、漬物の摂取が食後血糖値に及ぼす影響についての研究成果を発表しました。

研究の結論

細胞試験および動物試験のいずれにおいても、漬物は生野菜と同等の血糖値上昇抑制作用を示しました。また、特におくらの浅漬は、大根の浅漬と比較してグルコースの吸収を遅延させる作用が高いことが示唆されました。これらの結果から、食事の最初に漬物を摂取する「漬物ファースト」という習慣が、食後の血糖値コントロールにおいて有用である可能性が示唆されました。

研究の概要

食後の急激な血糖値上昇を抑えることは、生活習慣病予防における重要な課題です。近年、野菜を先に食べることで食後の血糖上昇を抑える「ベジファースト」について研究が進んでおり、野菜に含まれる食物繊維が作用していると考えられています。また、漬物は生野菜よりも水分が抜けてかさが減っているため、食物繊維を効率よく摂取できるという特徴があります。

本研究では、食事の最初に野菜を摂取する「ベジファースト」を、日本の伝統的な食卓に欠かせない「漬物」に置き換えた「漬物ファースト」の有用性を検証しました。

結果1. 浅漬おくらや生おくらは、ドレッシングをかけたサラダや浅漬大根などよりもグルコースの吸収を強く抑制しました。（図1）

結果2. 動物試験において、生おくらおよび塩漬おくらをグルコースとともに経口投与した場合、コントロール群よりも血糖値が有意に低く推移しました。（図2、3）

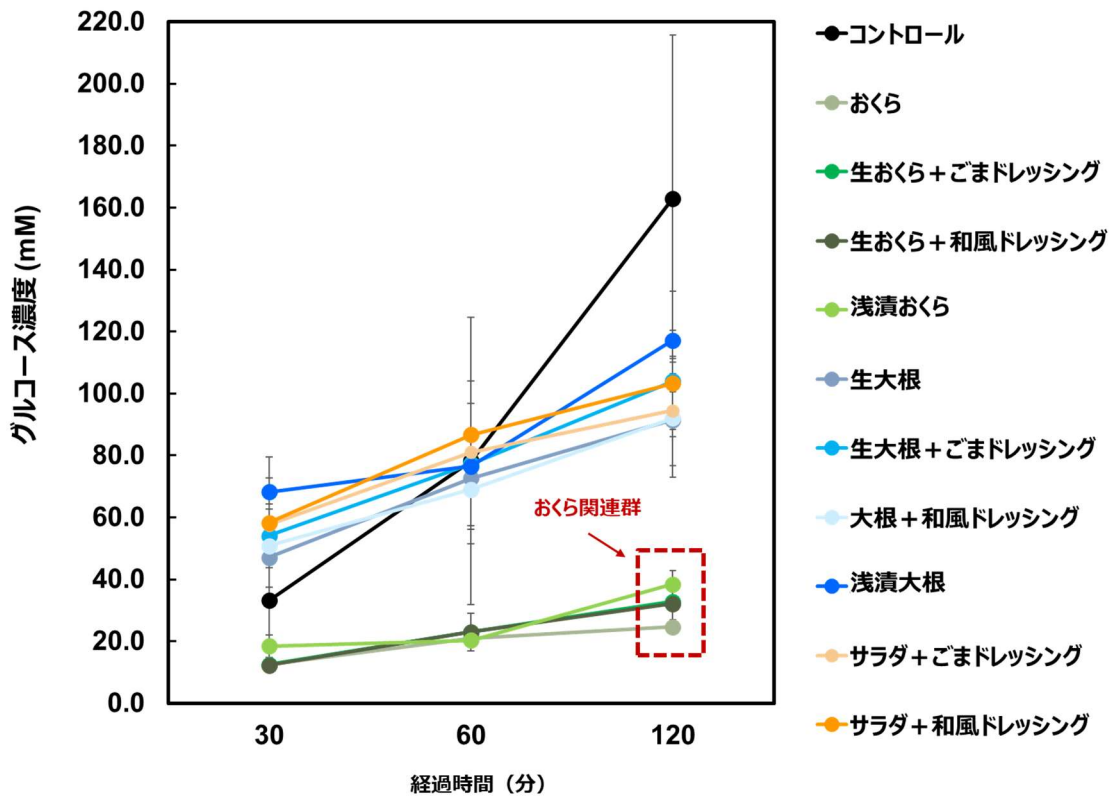


図 1 グルコース吸収抑制作用

Caco-2 細胞に各試料の凍結乾燥物の抽出液をグルコースとともに添加し、細胞通過液中のグルコース濃度を経時的に測定した。

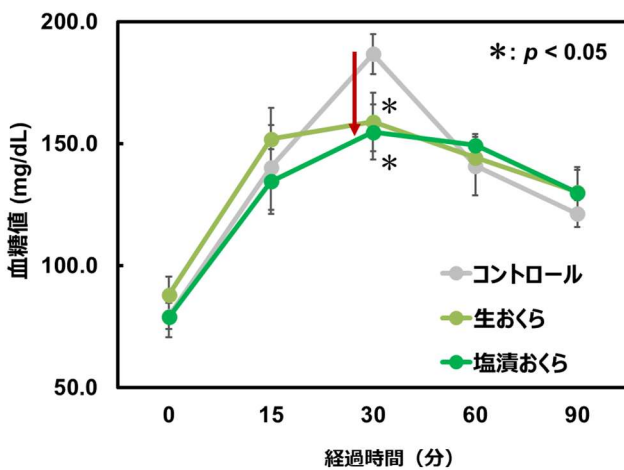


図 2 経口投与後の血糖値変化（同時投与試験）

Wistar rat (5wk, ♂, n=5)に蒸留水および各試料の凍結乾燥粉末とグルコースを経口投与し、投与前および投与後の血糖値を経時的に測定した。

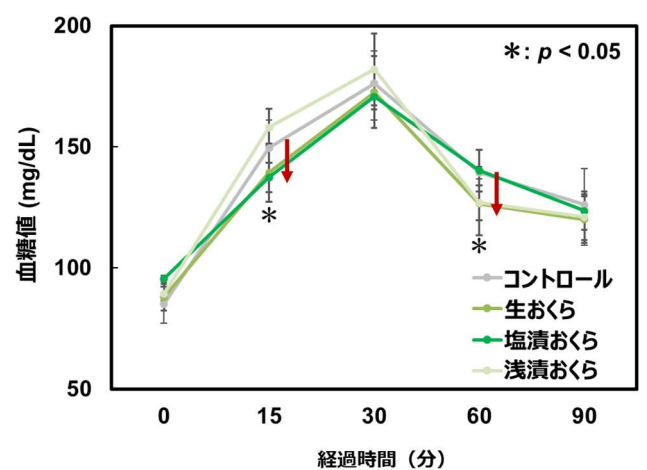


図 3 経口投与後の血糖値変化（時間差投与試験）

Wistar rat (5wk, ♂, n=5) に蒸留水および各試料の凍結乾燥粉末を経口投与し、その 10 分後にグルコースを投与した。投与前および投与後の血糖値を経時的に測定した。