

2026 年 9 月

〈ニュースリリース〉

東海漬物株式会社

**〈漬物と血糖値に関する研究〉**  
**おくらの浅漬を最初に食べると、血糖値の上昇を緩やかにする！？**  
**～日本食品科学工学会 第 73 回大会で発表～**

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 8 月 26～28 日に開催された《日本食品科学工学会 第 73 回大会》において、「「漬物ファースト」提唱を目的としたおくら浅漬がヒトの食後血糖値に与える影響の探索」と題し、おくらの浅漬を摂取したときの血糖値上昇抑制作用に関する研究内容を発表しました。

**研究の結論**

**ごはん摂取の前におくらの浅漬を食べることで、血糖値上昇の抑制を示す可能性が示唆された。**

**常食した際の影響や他原菜での作用など検討の余地はあるが、漬物ファーストの有用性が示唆された。**

**研究の概要**

野菜に含まれる水溶性食物繊維は、糖の吸収を緩やかにすることで、急激な血糖値上昇を抑制すると考えられています。漬物は生野菜と比較して同グラム当たりの食物繊維含量が高く、生野菜と同等あるいはそれ以上の血糖値上昇抑制作用を示すことが期待されます。また、野菜を炭水化物の前に食べることで血糖値の上昇を緩やかにする「野菜ファースト」が報告されています。これまでに、野菜を漬物に置き換えた「漬物ファースト」の提唱を目指し検証を進めたところ、おくら浅漬が血糖値上昇抑制作用を有する可能性を細胞および動物試験で確認できました。そこで今回研究では、同様に「漬物ファースト」の提唱を目指し、健常成人を対象におくら浅漬を摂取した際の血糖値の変化を検証しました。

本試験は、築地ふたばクリニック治験審査委員会の承認を受け実施しました。研究対象は 20 歳以上 50 歳以下の日常生活において野菜摂取量が少ないと感じている男女 20 名としました。市販のごはん 150g、おくら漬物 60g を試験食とし、A 群（ごはん→おくらの順に摂取）と B 群（おくら→ごはんの順に摂取）の 2 群を設け、クロスオーバー比較試験を実施しました。摂取前に医師による問診、理学検査（身長、体重、体脂肪）、バイタルチェック（血圧、脈拍）、血液検査（血糖値、血清 Na・K 濃度）を実施しました。なお、試験食摂取開始時刻を 0 分とし、30 分、60 分、120 分後はバイタルチェック、血液検査を実施しました。

結果 1. 摂取 60 分以降の B 群で血糖値の緩やかな低下が確認されました。また、被験者全体と男性においては、摂取 120 分後に有意に低い傾向が確認されました。(図 1)

結果 2. 一過性の摂取であれば、血清 Na、K 濃度と血圧には影響しないことが確認されました。(表 1、図 2)

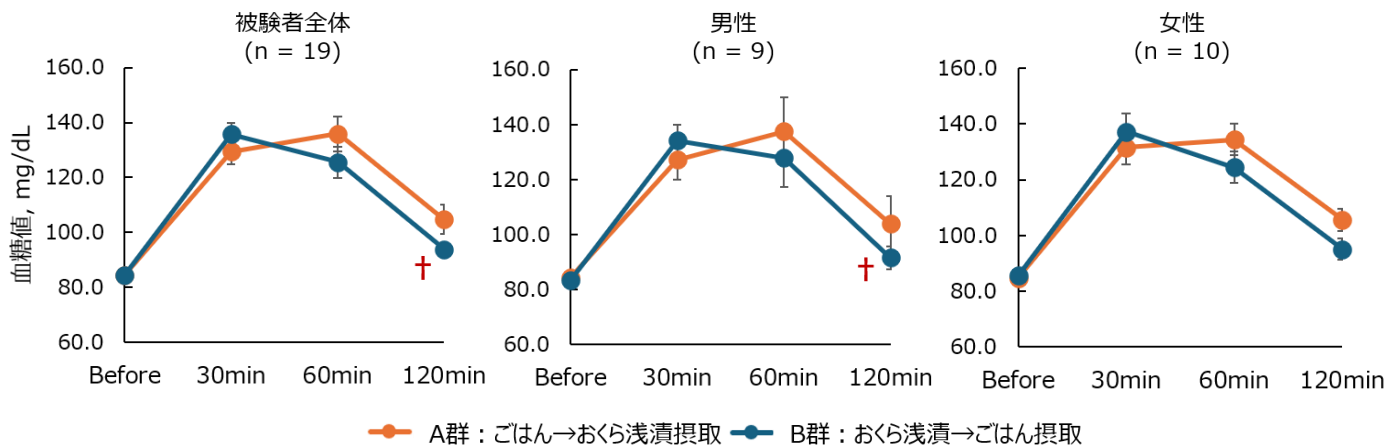


図 1 おくら浅漬およびごはん摂取時の血糖値の変化

有意傾向あり:  $^{\dagger} 0.05 < p < 0.1$

表 1 おくら浅漬およびごはん摂取時の血清 Na、K 濃度の変化

|    |               |   | 全体 (n=19)   | 男性 (n=9)    | 女性 (n=10)   |
|----|---------------|---|-------------|-------------|-------------|
| Na | A群: ごはん→おくら浅漬 | 前 | 141.7 ± 0.3 | 142 ± 0.3   | 141.4 ± 0.5 |
|    |               | 後 | 141.6 ± 0.2 | 141.9 ± 0.3 | 141.3 ± 0.4 |
|    | B群: おくら浅漬→ごはん | 前 | 141.5 ± 0.3 | 142.1 ± 0.3 | 140.9 ± 0.5 |
|    |               | 後 | 141.4 ± 0.3 | 141.7 ± 0.4 | 141 ± 0.5   |
| K  | A群: ごはん→おくら浅漬 | 前 | 4.1 ± 0.07  | 4.1 ± 0.1   | 4.1 ± 0.1   |
|    |               | 後 | 3.9 ± 0.06  | 3.9 ± 0.1   | 3.9 ± 0.1   |
|    | B群: おくら浅漬→ごはん | 前 | 4.3 ± 0.1   | 4.2 ± 0.1   | 4.3 ± 0.2   |
|    |               | 後 | 4.0 ± 0.07  | 4.1 ± 0.1   | 3.87 ± 0.1  |

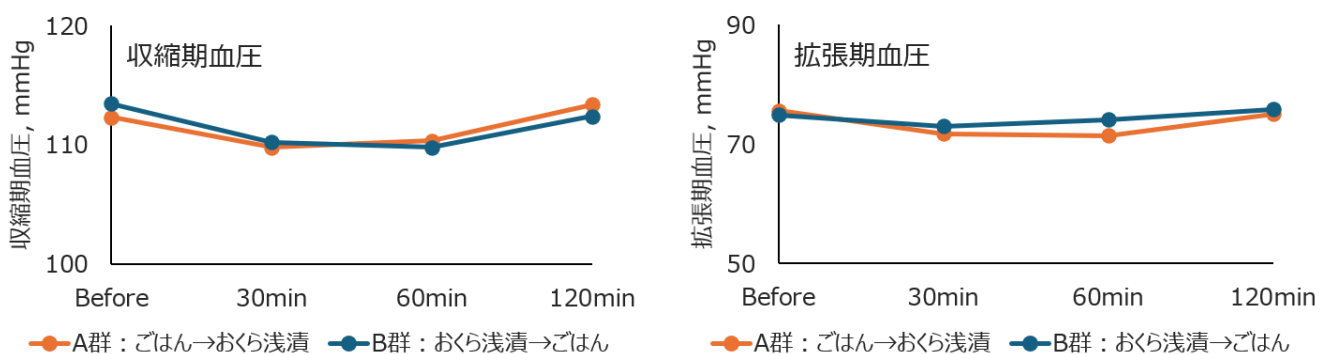


図 2 おくら浅漬およびごはん摂取時の血圧の変化