

## 妊娠期糖尿病疾患の女性のための ピスタチオの健康効果に関する画期的研究

シカゴー2017年10月24日

妊娠期乳糖不耐症または妊娠期糖尿病を患っている妊婦を研究した結果、ピスタチオを食べることが血糖値のコントロールに役立つことが新たに分かった。これは妊娠期乳糖不耐症または妊娠期糖尿病を疾患している妊婦が、ピスタチオを摂取した後のブドウ糖応答を評価した初めての研究である。この結果は、昨日イリノイ州シカゴで開催された「栄養学・食事療法学学会 食品&栄養カンファレンス&エキスポ 2017」で発表された。

糖尿病は世界中で4億2200万人以上もの人々が罹っている慢性疾患である<sup>1</sup>。妊娠期糖尿病は、妊娠以前には罹っていなかった妊婦に発症する糖尿病の一種である<sup>2</sup>。他のタイプの糖尿病と同様、体が血糖をどう使用するかに影響します<sup>3,4</sup>。妊娠期乳糖不耐症は、妊娠中にホルモンの変化により血糖値を正常に調整することができない時に起こる。血糖値は糖の摂取後に正常値以上まで引き上がるが、糖尿病と診断づけられるほど高くはない。出産後に問題が解決しても、妊娠期乳糖不耐症または妊娠期糖尿病に罹ったことのある女性は糖尿病に罹るリスクが大きくなる。

国際糖尿病妊娠研究グループ協会 (IADPSG) が2010年に策定した最新の診断基準によると、妊娠期糖尿病の罹患率は世界中で9.8%–25.5%と推定されている。

「私たちの研究は、ピスタチオの摂取が妊娠期乳糖不耐症、または妊娠期糖尿病を疾患している妊婦の血糖値コントロールに役立つことを初めて紹介しています。」と、研究が行われた中国上海の上海交通大学第六人民医院の医療栄養学部ディレクターであり、首席医師で主任研究員のシェン・ジー医師は言う。「この結果は、妊娠期糖尿病を患っている女性にとって、ピスタチオの摂取が病気を制御するための賢い選択肢の一つであることを強く示しています。」

この研究は、妊娠期糖尿病の女性30人（全員が妊娠24–28週）を無作為に2グループに分けて行われました。両グループとも夜中には何も食べず、1つのグループは朝

食で 42 グラムのピスタチオ（約 1/3 カップまたは 1 ½サービング）、もう一方のグループは 100 グラムの全粒粉パン（2 切れ）を食べ、血糖と GLP-1（インシュリン生産に関わるホルモン<sup>5</sup>）を食後 120 分まで 30 分ごとに測定しました。ピスタチオと全粒粉パンのカロリーは同等で、7 日後にグループ間で食べ物を入れ替えました。

測定を行った 30 分後、60 分後、90 分後、そして 120 分後の全てにおいて、全粒粉パンを食べた後よりもピスタチオを食べた後のほうが血糖値は顕著に低かった。実際、ピスタチオを食べた場合の血糖値は、食前の値に匹敵するほどだった。さらに GLP-1 値は、ピスタチオを食べた後のほうが 30 分後、60 分後、90 分後、そして 120 分後いずれにおいても顕著に高かった。

インスリン値への効果はさらに劇的でした。血中のインスリン値は、ピスタチオを食べた後から 2 時間上昇しなかったのである。また、どちらの女性グループも全粒粉パンを食べた後よりもピスタチオを食べた後のほうが、どの測定時においても血中インスリン値の上昇が顕著に抑えられた。

「妊娠中の血糖値の上昇は、母体の健康に影響を及ぼすのみならず、胎児の糖尿病発症のリスクも高める可能性がある<sup>6</sup>」と、もう 1 人の研究者でありカリフォルニア大学ロサンゼルス校の薬学教授で、医療栄養学科チーフのシャオピン・リー医師は言う。「この研究は、ピスタチオを食事に取り入れることで血糖値を健全なレベルに保ちながら、母子双方に妊娠期に必要な栄養を提供することができることを示している。」

さらにリー医師は「患者もおいしく食べることができる自然食品から解決策が見つかることは素晴らしいことです。本来食事は楽しむものであるのに、糖尿病の診断結果によって、決められた食事をとらなくてはならないことが多いので。」と加えた。

ピスタチオは血糖指数（G I）値が低く、食物繊維、ヘルシーな脂肪、抗酸化物質や抗炎症性植物栄養素など、糖尿病患者に効果があるものを多く含んでいます。<sup>7</sup> ピスタチオを食べることで食後の血糖値の上昇を最小限に抑えることができ、炭水化物の多い食事に加えることで血糖の急上昇を最小限に抑えるのに役立ちます。<sup>8</sup>

この研究は米国農務省、および 700 を越えるアメリカ西部のピスタチオ生産者を代表する非営利団体であるアメリカンピスタチオ growers によって支援されました。研究に使われたピスタチオは、アメリカ国内で生産されたものです。研究資金の支援団体はデータの収集や分析、その解釈には一切関係していません。

アメリカンピスタチオ growers とは

アメリカンピスタチオ growers とは、カリフォルニア州、アリゾナ州、ニューメキシコ州の 700 を越えるピスタチオ生産者、加工業者、業界を代表する自主的な貿易振興団体です。詳しくは [www.AmericanPistachios.org](http://www.AmericanPistachios.org) をご覧下さい。

###