

准教授

杉村留美子

すぎむら るみこ

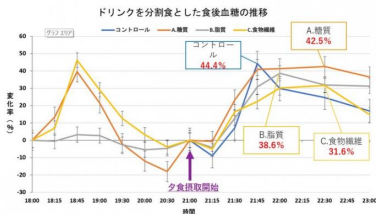


| | |
|-----------|----------|
| 取得学位 | 博士（水産科学） |
| 研究室・ユニット名 | 栄養教育学 |
| 研究キーワード | 分割食 |
| | 血糖値スパイク |
| | 持続血糖モニター |

分割食が食後血糖値に及ぼす影響

研究の概要・特徴

夜遅い時間に食事をする生活スタイルは、肥満や生活習慣病を発症しやすいことが知られており、夕食を分割して食べる分割食に置き換えることで、血糖変動幅、食後血糖ピーク値、血糖上昇曲線下面積が低下した報告があります（2019,今井ら）。しかし、勤務中に分割食としての食事を摂取することは困難な場合が多く、現在、だれもが手軽に摂取できる飲料等を分割食として、主成分の違いによる血糖値変化の比較を試みております。



主成分の異なるドリンクを分割食として比較

産業界等へのアピールポイント（用途・応用例等）

持続血糖モニターは、手軽に血糖推移をモニタリングできる装置であることから、糖尿病患者に限らず、健常者の健康管理においても今後活用が増えていくことが考えられます。



研究シーズ一覧