

目的 ギムネマシルベスタの葉から抽出されるギムネマ酸には、糖吸収抑制作用や甘味感覚に対して抑制効果があるとの報告が古くからみられる。最近巷間では、ギムネマシルベスタを用いたギムネマ茶が、ダイエットに有効等と宣伝され、一部では関心が持たれている。私共は、市販のギムネマ茶を用い、一定期間飲用し、血糖値や甘味閾値を中心に検討を行ったので、結果を報告する。

方法 被験者は健康な成人女子5名である。まず、日常食摂取時(40日間)の測定を行い(下記の項目)、続いて1ヶ月間ギムネマ茶(K穀粉k k)を飲用(8 g・400 ml/日)した。その間1週間毎に、血糖値(o-TB法)、インスリン値(酵素免疫測定法・ワコーキット)、体脂肪量(インピーダンス法)、甘鹹閾値を測定した。また、糖負荷試験(トレランスG法)を用い、血糖値、インスリン値、甘鹹閾値、呼気ガス代謝(PIS-3000、フクダ産業)からその経過を観察した。実験期間は、1994年4~12月である。

結果 日常食摂取時の血糖値(被験者の平均) 108.7 ± 4.1 mg/dl に対し、飲用1ヶ月の値は 107.8 ± 3.7 mg/dl であった。インスリン値も血糖値と同様変化は見られなかった。被験者個々も同様の結果であった。また、体脂肪量においても、日常食摂取時とギムネマ茶飲用期間において差は認められなかった。甘鹹閾値に対しては、茶飲用直後に閾値の上昇がみられたが、短時間で回復することが認められた。糖負荷試験においては、糖負荷と同時にギムネマ茶を飲用した場合より、糖負荷の15分前にギムネマ茶を飲用した時の方が、血糖、インスリン値の上昇は低値であった。ガス交換比には差異は見られなかった。