

凍り豆腐の糖尿病予防効果

凍り豆腐の健康機能性について

脂質代謝改善効果

コレステロール
低下

食後中性脂質
低下

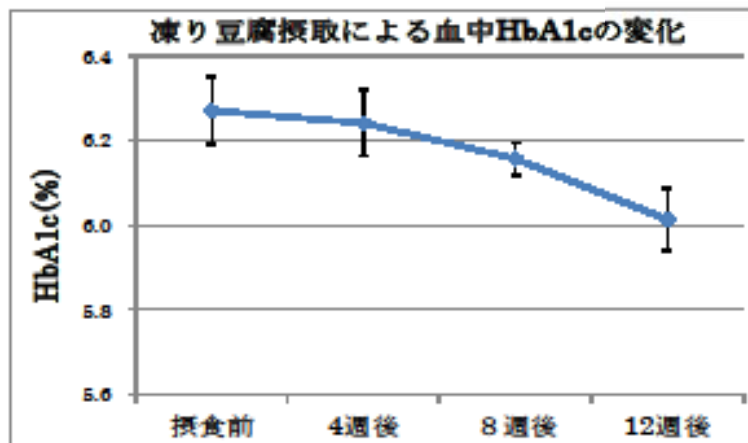


凍り豆腐に含まれる成分「レジスタントタンパク」の作用



今回、糖代謝（糖尿病）に改善効果があることが示された

凍り豆腐の含め煮を1日当たり1枚、3か月間継続摂取した場合のHbA1cは有意に低下するという結果が得られた！



レジスタントタンパクが健康機能性を発揮するメカニズム



- ◆ 腸管内において胆汁酸と結合し、排出させる効果にあると考えられています。
- ◆ 胆汁酸には脂肪の消化・吸収を助けるという役割の他に、体に「食事をした」というシグナルを伝え、エネルギー代謝を亢進する役割があります。
- ◆ このシグナルの伝え方は新しい胆汁酸の方が強いと考えられ、レジスタントタンパクによって胆汁酸を排出し新しく作り変える効果により、より強くシグナルを伝え、エネルギーを消費しやすい体になった可能性を考えているそうです。

参考資料：Japanese Pharmacology & Therapeutics（薬理と治療） vol.44 no.9 2016