

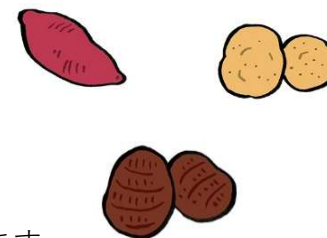
「食と健康を考えましょうー八丈町立病院・栄養科からのメッセージ」

どの芋も同じなのかな…??

菊芋…とは？

里芋、さつまいも、じゃが芋は主成分はでんぷん

- ・キク科の植物で、でんぷんはほとんど含まれていない
- ・イヌリン、食物繊維、カリウムが豊富に含まれている
- ・イヌリンは多糖類の水溶性食物繊維



→イヌリンには、腸内の有害物質の排出を促し、善玉菌を増やす効果が期待できる。

食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中に含まれる中性脂肪の低減にも働くと言われております。

100 g あたり

	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	糖質	食物繊維	ビタミンC	カリウム
菊芋	66	1.9	14.7	12.2	1.9	10	610
里芋	53	1.5	13.1	10.5	2.3	6	640
さつまいも	126	1.2	31.9	29.7	2.2	29	480
じゃが芋	59	1.8	17.3	8.5	8.9	28	410



☆菊芋の継続摂取が健康な日本人の食後血糖値に及ぼす効果についての検証☆

今回使用したのは、菊芋の乾燥粉末を打錠したタブレットでイヌリンを豊富に含む

結果：菊芋食品を6週間継続して摂取すると食後60分血糖値と食後0-90分血糖値AUCが低く抑えられ、更に血中脂質の改善も示唆された。

血糖値ACU～血中濃度と時間の曲線の面積の事

→こちらの検証結果では乾燥物では悪くないととれます。が、日常生活での実際の菊芋の摂取量がどの程度であれば効果があるのかは不明です。

菊芋は悪くはなさそうだが、実際の摂取量についてはまだ不明なので今後の課題になるかと思われます。

バランスの良い食事

糖尿病の治療には食事療法と運動療法が基本であり、どの食物もそうですが菊芋だけで糖尿病を治すことはできないと思われます。

菊芋を食べる場合は、食べ過ぎに注意し、バランスの良い食生活を心掛けることが大切です。

令和6年2月 糖尿病教室

参考：原著論文（菊芋の継続摂取が健康な日本人の食後血糖値に及ぼす効果）、日本食品成分表（八訂）、野菜の図鑑WEB、日本臨床試験協会