

機能的弁当を継続して食べると内臓脂肪面積が減少しました

- ・機能的農産物を組み合わせた「機能的弁当」を週5回（平日昼食時）、12週間摂取すると内臓脂肪面積が減少しました。
- ・白米を50%大麦（もち性）や玄米に代えることでその効果は高く、メチル化カテキンを多く含む緑茶を飲み続けると糖の代謝が改善しました。

★機能的農産物を組み合わせた「機能的弁当」を12週間、平日昼食時に食べる試験を実施しました。

熱量（700 kcal）と主要栄養素量（脂質 20 g、炭水化物 100 g、タンパク質 28 g）は同じ

群1：「茶」= カテキン高含有緑茶
ポリフェノール 0.8 g

群2：「おかず」= 機能的農産物
カロテノイド 15 mg

群3：「米飯」= 50 %大麦、玄米
食物繊維 10.4 g

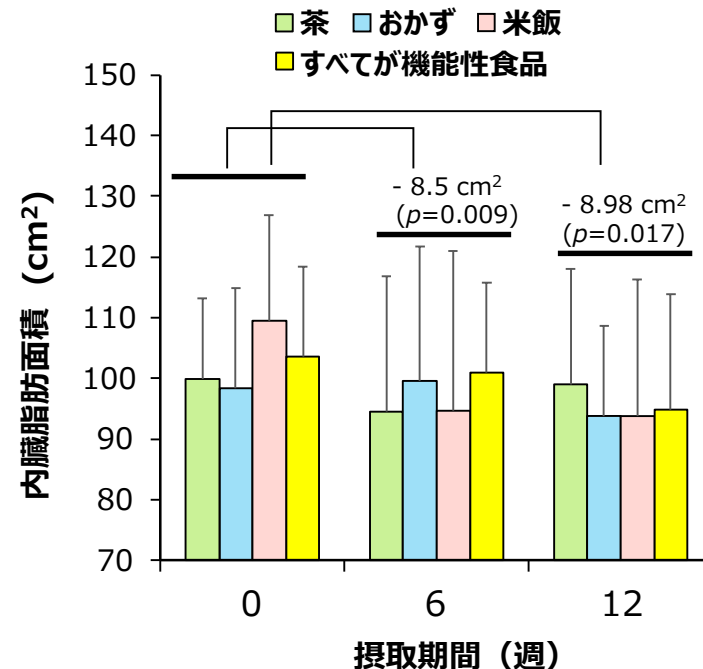
群4：「すべて」= カテキン高含有緑茶、
機能的農産物、50 %大麦、玄米



★ 機能的弁当

- ・ 内臓脂肪面積
- ・ 血糖指標
Hb1Ac
グリコアルブミン
1,5-アンヒドログルシトール
- ・ LDL
- ・ 肝機能

等を測定



★内臓脂肪面積は、全ての群で6週で8-10 cm²減少しました。3要素すべてが機能的食品の弁当を食べた群4と、「米飯」が機能的食品である弁当を食べた群3では、12週目においても減少効果が維持されました。

159人を4つのグループに分けて、それぞれ、タイプの異なる機能的弁当を食べていただきました。12週間、想定量の80%以上を食べた人のデータを解析しました。

(UMIN-CTR番号：UMIN000019051)

☎ 詳しい情報を知りたい、という方はお気軽にご連絡ください。

(国研) 農研機構 食品研究部門 企画管理部 企画連携室 交流チーム

TEL : 029-838-7980 FAX : 029-838-8005 Email: www-nfri@naro.affrc.go.jp