



年末年始の大敵！ “脂肪蓄積・胃腸の疲れ” に パワフル食材『ケール』が大活躍！



イベントも多く、外食も増えがちな年末年始。食べすぎ・飲みすぎによって、太りやすい・胃腸が疲れてしまうなどの悩みを抱える人も多いのではないのでしょうか。カラダとココロを健康にすることを目的に活動する、キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）「100歳まで楽しく歩こう課」が、そんな年末年始のお悩みをサポートする注目食材『ケール』について耳寄り情報をお知らせします。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

※ 本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典明記をお願い申し上げます。

脂肪を溜めないために！ 血糖値上昇を抑えるパワフル食材『ケール』

◇ 血糖値の上昇を抑えて、脂肪蓄積を防ぐ！

年末年始は、忘年会やクリスマス、お正月に新年会などみんなで集まり飲食を楽しむ機会も増えます。自然と炭水化物を食べることも増え、「糖質」が気になる方も多いのではないのでしょうか。「糖質オフ」や「糖質制限ダイエット」という言葉をよく耳にしますが、糖は細胞や臓器・脳のエネルギー源となるため、生きていくためには不可欠な成分です。ただし、多く摂りすぎた場合や、急激に血糖値が上がった場合、エネルギーに変換されなかった糖が「脂肪」という形で蓄えられてしまいます。血糖値の上昇を抑えることは、脂肪蓄積を防ぐために大切なことのひとつです。

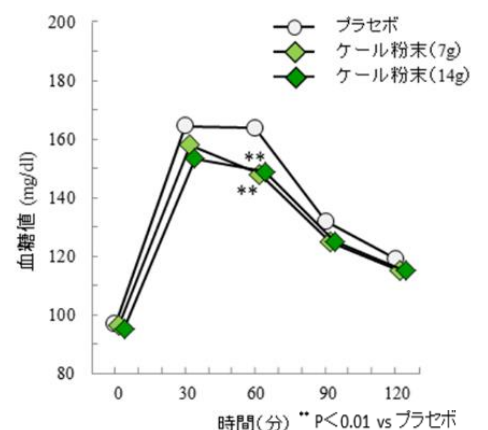


◇ 『ケール』最新研究 血糖値上昇を抑える効果が明らかに

キューサイが、21～64歳の血糖値が高めの方42名の被験者で試験(単回摂取)をしたところ、ケール粉末(7g)を摂取した被験者は、そうでない被験者と比べて食後血糖値の上昇が有意に抑えられることが分かりました。【グラフ1】このメカニズムはケール粉末(7g)に含まれる食物繊維により、腸内での食物の粘度を上昇させることで、糖の吸収を抑制したと考えられます。

(掲載誌：Biomedical Reports 2016年9月29日オンライン)

【グラフ1】摂取後の血糖値の経時的変化



かいよう

疲れた胃腸にも！ 抗潰瘍効果“ビタミンU”も豊富

◇ 弱った胃腸も助ける 年末年始にピッタリな『ケール』

抗潰瘍効果（弱った胃腸を助ける効果）のある“ビタミンU”が含まれている食材として、一般的にキャベツがよく挙げられます。『ケール』はキャベツのご先祖様。そのため、『ケール』にも“ビタミンU”が豊富に含まれています。また、『ケール』は二日酔いにも良いことが分かっており、暴飲暴食になりがちな季節にピッタリです。

※ビタミンUは熱によって溶け出すため、生食をおすすめします。



冬におすすめの『ケール』レシピ

生のケールは、販売している店舗がまだ限られていますので、ケールの粉末などを上手に料理に活用してみたいかでしょうか。ケールの粉末であれば、インターネットなどで簡単に購入ができるのでおすすめです。これからの季節にピッタリな、カラダの中からも温かくなるお手軽なケールレシピをご紹介します。



ケールホットソイミルク

<材料>

ケールの粉末：7g
豆乳(調製豆乳)：150ml

<作り方>

(1)適温に温めた豆乳をマグカップに注ぐ
(2)ケールの粉末を加え、マドラーなどで混ぜ溶かす



ケールコーンスープ

<材料>

ケールの粉末：3.5g
市販のコーンスープ(粉末タイプ)：1人分

<作り方>

(1)市販の粉末コーンスープをカップに移し、分量通りのお湯を注ぐ
(2)ケールの粉末を加え、なめらかになるまでかき混ぜる



キューサイ「100歳まで楽しく歩こう課」の耳寄り『ケール』情報は下記よりご覧いただけます。



- 抗酸化成分の多いパワフル食材『ケール』 <http://100aru.com/foodstuff/archives/4>
- ブルーライトを吸収する“ルテイン”たっぷりスーパーフード『ケール』 <http://100aru.com/foodstuff/archives/5>
- インフルエンザを撃退！NK細胞を活性化『ケール』 <http://100aru.com/foodstuff/archives/6>

今後も「100歳まで楽しく歩こう課」は、カラダとココロの健康のために役立つ情報をお届けいたします。

100歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

ケール栽培を始めて30余年。人々の健康と幸せを想い、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*1。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んで参ります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ

100歳まで楽しく歩こう

キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
代表者：代表取締役社長 藤野 孝
本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売

- ★ キューサイグループビジョン
いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」
そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために、
品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。



*1 内閣府「平成 26 年版高齢社会白書」(全体版)

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp