

ヘーゼルナッツ食のメタボリズムに対する効果

図1. 食事構成内容

構成	高炭水化物食	ヘーゼルナッツ食
炭水化物	60	40
Simple	11	11
Complex	49	29
たんぱく質	15	15
脂質	25	45
飽和酸	9.7	8.6
一価不飽和酸	10	27.1
多価不飽和酸	5.3	9.3
コレステロール (mg)	190	190
食物繊維 (g)	11.5	12

図2. 血糖値、インシュリン、結合ペプチド値

	高炭水化物食			ヘーゼルナッツ食		
	開始時	終了時	p	開始時	終了時	p
HbA1c(%)	8.1±2.3	7.8±1.4	*	8.3±2.1	7.2±1.9	p<0.05
血糖(空腹時) (mg/dl)	124.7±27.8	124.9±27.5	*	131.1±38.3	131.1±27.5	*
血糖(満腹時) (mg/dl)	165.0±35.0	152.9±49.9	*	150.9±56.6	149.1±32.3	*
インシュリン(空腹時) (mIU/ml)	14.4±10.6	12.1±7.3	*	13.4±8.7	16.2±10.6	*
インシュリン(満腹時)(mIU/ml)	41.5±20.3	32.8±22.1	*	37.2±28.0	37.5±21.7	*
結合ペプチド(空腹時) (ngr/ml)	2.17±1.0	2.52±2.22	*	4.33±2.25	3.72±3.85	*
結合ペプチド(満腹時) (ngr/ml)	4.33±2.25	3.72±3.85	*	5.14±4.22	4.86±2.32	*

図3. BMI、血圧値

	高炭水化物食		ヘーゼルナッツ食	
	開始時	終了時	開始時	終了時
BMI (kg/m ²)	27.5±3.8	27.3±3.9	27.1±3.9	27.1±3.8
Sist. Blood Pressure. (mm/Hg)	127.6±22.8	120.0±16.7	122.6±16.2	117.1±16.2
Diabetes Advisory System Blood Pressure (mm/Hg)	76.3±11.2	73.9±11.6	76.8±11.9	72.6±10.5

図4. 血漿脂質、リポたんぱく値

mg/dl	高炭水化物食			ヘーゼルナッツ食		
	開始時	終了時	p	開始時	終了時	p
中性脂肪	243.3±148.7	217.3±208.9	*	218.9±184.3	183.2±138.1	*
総コレステロール	208.8±37.4	219.1±48.0	*	236.5±41.4	208.4±29.9	p<0.01
High Density Lipoprotein	36.9±11.2	37.5±10.6	*	37.3±12.3	40.3±13.7	*
Low Density Lipoprotein	130.1±39.5	151.4±46.9	*	180.3±43.2	133.0±38.5	p<0.01
Very Low Density Lipoprotein	41.5±19.4	32.9±13.15	*	32.3±11.4	32.7±12.1	*
アポリポタンパクA1	188.7±50.2	232.5±67.6	*	228.7±82.6	292.2±78.5	*
アポリポタンパクB	180.8±40.9	193.7±35.2	*	202.6±46.4	187.3±49.5	*

* Minor