

寿司の摂取による食後血糖への好影響について確認

ゼンショーホールディングスと京都大学が 2025 年 8 月 28 日に学会発表

株式会社ゼンショーホールディングス（代表取締役社長兼 CEO：小川洋平 本社：東京都港区）は、京都大学大学院農学研究科と共同で、寿司として摂取することによる食後血糖への影響について、「炭水化物とたんぱく質の同時摂取がヒトの食後の血糖値変動に与える影響」というテーマで研究を行いました。その結果、寿司を摂取した際、すし飯（シャリ）単体を摂取した場合と比べて食後血糖値が抑えられたことを確認しました。この結果は、寿司摂取による食後血糖への影響についての初めての報告であり、本研究の成果を 2025 年 8 月 27 日（水）～8 月 29 日（金）に開催された日本食品科学工学会 第 72 回大会にて発表しました。和食の代表である寿司の新たな健康価値を見いだすことができました。

【試験の概要】

18～25 歳の健常な男女 30 名（男性：16 名、女性：14 名）を対象に、はま寿司の①寿司 12 貫（A）、②すし飯のみ 12 貫、を食べてもらい、食後の血糖値を測定しました。また、すし飯の量が半分になった半シャリ寿司 12 貫を用いて、寿司種（ネタ）とすし飯を食べる順番が食後血糖値に与える影響について測定し、以下の結果が得られました。

【研究結果】

寿司を摂取した場合、すし飯のみを摂取した場合と比べて食後血糖値が抑えられました。

- 寿司を摂取した際、すし飯のみを摂取した場合と比べて食後血糖値の上昇が抑制された（B）
- 炭水化物（すし飯）とたんぱく質（寿司種）の同時摂取（寿司）は、たんぱく質を先に摂取した場合と同程度に食後の血糖値の上昇が抑制された（C）

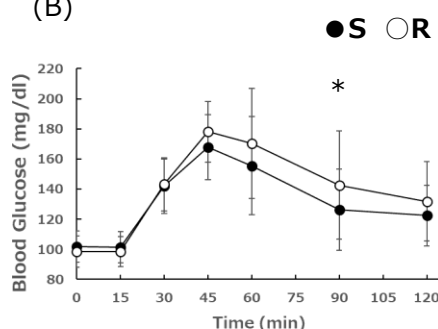
(A)



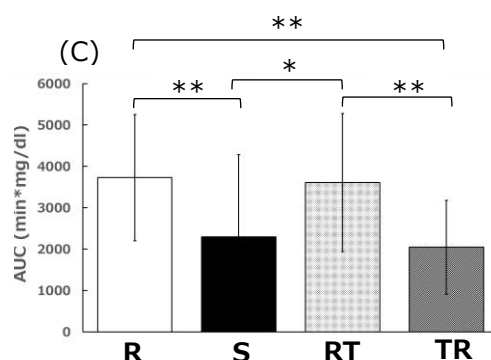
【はま寿司】

特上 11 種セット（12 貫）

(B)



(C)



S：寿司、R：すし飯、RT：すし飯→寿司種、TR：寿司種→すし飯

※ $p<0.05$, $p<0.01$ …統計学的に有意な差があることを示しています。

血糖上昇曲線下面積 … $n=30$, mean $\pm$ s.d. One-way ANOVA and Tukey's HSD test (* $p<0.05$, ** $p<0.01$)

寿司は、ただすし飯（白米）のみを食べるよりも血糖値の上昇が緩やかになる食事として期待されます。糖質が気になる方でも、選び方・食べ方次第で楽しめる和食です。

【ゼンショーグループの食と健康に関する取り組み】

当社は「食を通じて、人類社会の安定と発展に責任をおり、世界から飢餓と貧困を撲滅する」という企業理念の実現に向け事業を拡大しています。そのなかでゼンショー食健ラボでは、「おいしいものをガマンしないで楽しんでほしい」という想いで食べ物のはたらきや健康についての研究に取り組み、ホームページや SNS 等で情報を発信しています。

牛丼チェーン「すき家」やイタリア食堂「オリーブの丘」における緩やかな糖質制限を実現する“ロカボ[※]”認定商品の販売、不足しがちな“たんぱく質”を摂れる商品や、野菜の摂取目標量を満たす商品設計など、今後もサイエンスに基づき、食と健康に関する開発・サービスの提供を行ってまいります。

食健ラボ HP : https://www.zensho.co.jp/jp/rd/healthyeating/?utm_source=PR&utm_medium=PR

食健ラボ X : <https://x.com/SyokkenLab>

「ロカボ」…一般社団法人 食・楽・健康協会が提唱している「緩やかな糖質制限」のことをいいます。

糖質を 1 食あたり 20~40g、間食 10g 以内、1 日あたり 70~130g に制限することで、

食後の血糖の急上昇を抑えることができます。

■ 共同研究者 京都大学大学院 林教授に聞く



京都大学大学院農学研究科

林 由佳子 教授

農学博士。京都大学食糧科学研究所助手（途中、米国 Monell Chemical Senses Center）、京都大学大学院農学研究科講師・助教授・准教授を経て現職に至る。

最近、血糖値の上昇に配慮した食事の提案をよく耳にします。その理由は血管にあります。血管の内皮細胞の総面積はテニスコート 6 面分に相当し、体内最大の臓器ともいわれます。そして、高血糖状態が続くと血管の損傷が生じることがあります。血糖値のコントロールに関する話に糖尿病や動脈硬化の名称がよく挙げられるのは、血管がダメージを受けることに関係するからです。血管へのダメージを防ぐためには、血糖値コントロールが大事であることから、サラダから先に食べるベジタブルファーストや肉を先に食べるミートファーストといった食べ方が提唱されています。こうした食べ方には、確かに血糖値上昇が抑えられる効果があります。

しかし、日本食ではおかずとご飯を一緒に食べることが多く、寿司やどんぶり、カレーライスのご飯と一緒に食べることを前提としています。果たして、血糖値のコントロールのために寿司のネタだけを先に食べてシャリを後で食べないといけなののでしょうか？ 今回の実験の結果、答えは「寿司は寿司の形で食べてよし」でした。もう目の前の寿司のネタとシャリを分解することはありません。そのままおいしくいただきます。

■用語説明

血糖	血液中のブドウ糖（グルコース）のこと。
血糖値（Blood Glucose）	血液中のブドウ糖の量（濃度）。
血糖コントロール	血糖値をできるだけ正常値に近い、良い値に保つこと。血糖値が慢性的に高くなる病気を糖尿病と言います。
血糖値上昇の抑制	食事をすると、食べ物に含まれる、もしくは食べ物が消化されて作られるブドウ糖によって血糖値が上昇します。この血糖値の上昇を緩やかにしたり、上昇した血糖値を速やかに下げたりすることを意味します。
血糖上昇曲線下面積 （Area Under the Curve «AUC»）	時間経過に伴う血糖値増加量の面積。食品摂取による血糖値上昇を比較する指標として用いられます。
有意	確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられること。
日本食品科学工学会	科学、技術、文化の発展と国民の食生活の向上に寄与することを目的とした学会。
たんぱく質と血糖値の関係	たんぱく質を摂ると、ホルモンの作用や胃排泄速度を遅らせ血糖値を下げるといわれている。