

# 特定保健用食品 グルコケア「粉末スティック」について調べてみた

作成：桜下街（2017.4）

## 基本情報

グルコケア「粉末スティック」は、特定保健用食品（いわゆる“トクホ”）であり、有効性及び安全性について審査を受け、表示について国の許可を受けた食品です。

食品の種類：	粉末清涼飲料
関与する成分：	難消化性デキストリン（食物繊維として）
許可表示内容：	本品は、食物繊維として難消化性デキストリンを含んでおり、食事に含まれる糖の吸収をおだやかにする働きがあります。食事とともに飲みいただくことで、食後血糖値の上昇がゆるやかになるため、食後の血糖値が気になる方に適しています。
区分：	再許可等特保
通し番号：	1028

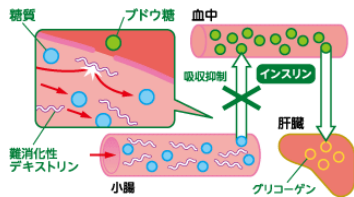
## グルコケア「粉末スティック」がどのように働くのか（作用機序）

### ✓ 作用機序

トクホでは、有効性及び安全性を評価した臨床試験論文、または、これらを記載した申請資料がウェブ上に無料公開されていないため、メーカーの製品ページからの情報となります。

グルコケア「粉末スティック」が食後血糖値の上昇をおだやかにする理由（箇条書きにて要約）

- ・ 食後は血糖値が上がるが、エネルギーとしての利用やインスリンの働きにより血糖値が下がる
- ・ 食べ過ぎを繰り返すなどして高血糖状態が続くと、インスリンの分泌量や働きが低下する
- ・ インスリンの分泌量や働きが低下すると高血糖を招く悪循環に陥り、2型糖尿病の原因となる
- ・ 難消化性デキストリンは、小腸での糖の吸収をおだやかにし、食後血糖値の上昇を緩やかにする



### ✓ 食後高血糖とは（アステラス社の「食後高血糖」-から抜粋。一部改変）

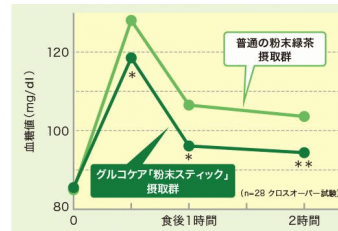
食後の血糖値が高い状態のこと。国際的な指針では、食後2時間の血糖値が140mg/dLを上回る場合を「食後高血糖」と定義しています。食事から糖が吸収されると血糖値は上昇しますが、それに反応して分泌されるインスリンにより血糖値がすぐに下がります。しかし、インスリンの分泌量が少ない人、分泌されるタイミングが遅い人では、食後の血糖値がすぐに下がらず、高い値が続きます。日本人の2型糖尿病では、糖尿病を発病する前の段階や発病してから間もない時期によくみられます。

### ✓ 食後高血糖がなぜよくないのか（リリー社の「知りたい！糖尿病」-から抜粋。一部改変）

食後高血糖では、インスリンの量や働きが低下して、体の組織でブドウ糖を十分に処理することができず、“血糖値を正常に戻す働き”が非常に弱い「耐糖能異常」の状態にあります。さらに、耐糖能異常は動脈硬化を促進することがわかっています。耐糖能異常から動脈硬化へ進展すると、脳卒中などの大血管障害を起こすリスクが高くなるので、空腹時血糖値だけではなく、「食後高血糖」もあわせて管理する必要があります。

## エビデンス（グルコケアの臨床試験結果）

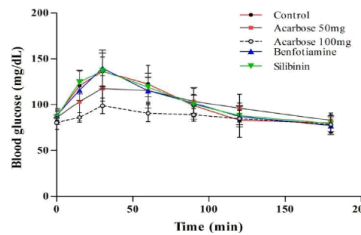
グルコケア「粉末スティック」では、臨床試験を実施しています。（下はメーカーの製品ページからの情報）



健康成人 28 名にグルコケア「粉末スティック」または普通の粉末緑茶（100ml の湯に溶かしたもの）とともに食事（カレーライス：602kcal）を摂取させた  
グルコケア「粉末スティック」摂取群では、30 分後の血糖値上昇を有意に抑制した

## 血糖降下剤の効果はどの程度なのか

食後高血糖の是正を目的として、ブドウ糖の吸収を遅らせる薬剤の一つにα-グルコシダーゼ阻害薬（α-GI）があります。α-GI のアカルボースについて、グルコケアと同様の試験結果が公開されていたので紹介します。



健康成人 13 名にアカルボース 50mg、100mg、プラセボ、または他 2 剤のいずれかを投与し、60 分後にショ糖 1g/kg を 150ml の水に溶かして摂取させた（クロスオーバー試験）。  
ショ糖摂取 30 分後、アカルボース 100mg はプラセボよりも低い推移を示し、アカルボース 100mg のみに有意に低い AUC<sub>0-180</sub> が確認された。  
(Tavga A 2013)

グルコケア「粉末スティック」の試験も上のアカルボースの試験も例数が少なくエビデンスのレベルとして高くはありませんが、2つのグラフを単純に見比べると、グルコケア「粉末スティック」はアカルボース 50mg に近い推移を示しているようにみえます。

## 煩すぎ君の私が考えたこと

食後高血糖はインスリンの疲弊を招く原因となるため、血糖値が気になる方は摂取を考えた方がよい。ただし、医薬品のα-GI であっても「食事療法・運動療法によっても十分な血糖コントロールが得られない場合」の使用とされており、高血糖の是正には、食事療法および運動療法が基本中の基本であり、まず第一にすべきことです。

なお、グルコケア「粉末スティック」は薬ではないため、糖尿病の治療をお考えの方は病院を受診することをお勧めします。また、糖尿病の治療中の方は、使用前に医師などの専門家にご相談ください。