



大阪科学・大学記者クラブ 御中

2019年2月6日
大阪市立大学

お弁当を食べてダイエット…?!

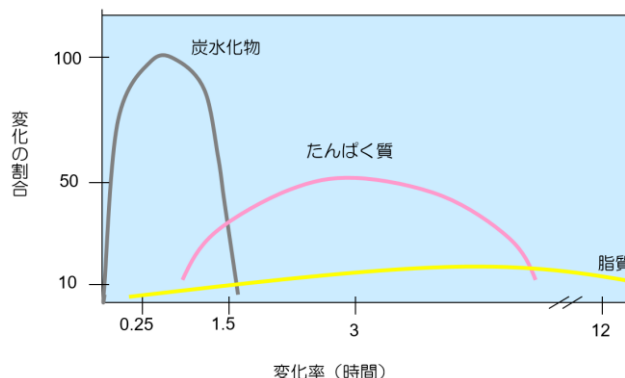
先端予防医療部と栄養部が 1:1:1 バランス弁当を考案

<概要>

大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部 福本真也 准教授と栄養部 塚田定信 主幹らの研究グループは、肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病予防のための「1:1:1お弁当ダイエット法」を考案しました。

このお弁当ダイエット法は、本学医学部附属病院が糖尿病患者に対する食事管理法の一つとして実践している「カーボカウント」を基に考えられたものです。食物の中で最も急激な血糖上昇を来すのは炭水化物であるという事実から、**糖質摂取量に着目した食事療法**がカーボカウント*1です。

食後血糖上昇の主因である糖質の適切な摂取量を把握するために本学医学部附属病院栄養部では、糖尿病食などの入院患者への食事の**主食・主菜・副菜の量的配分に着目**した研究を行いました。その結果、**正しい栄養素接種配分*2**には、**糖質の主たる供給源である「主食量（ご飯など）」の決定が重要**であると明らかになりました。また、主菜の摂取はフレイル*3予防の観点から、副菜の摂取はビタミン・ミネラルの供給と食物繊維による高血糖予防の観点からそれぞれ重要とされており、**主菜と副菜の量的配分も肝要**です。本学医学部附属病院では、さらなる健康寿命延伸に活用すべく、先端予防部と栄養部が中心となって、1（主食）：1（主菜）：1（副菜）の配分とともに、適切な主食量の提唱してまいります。



※1 カーボカウント…適切な糖質摂取量を理解し、糖質量を調整することで、食後の血糖上昇をコントロールして血糖値管理を行う食事療法であり、糖質の摂取を否定するものではありません。

※2 栄養素接種配分…総エネルギーに対する PFC(Protein Fat Carbohydrate)比

※3 フレイル…加齢とともに心身の活力が低下がみられるものの、適切な支援を行うことで生活機能の維持向上が可能な状態

<本学医学部附属病院監修のお弁当を販売>

本研究で明らかとなった栄養バランスを取り入れた本学医学部附属病院監修の「1:1:1バランス弁当」を株式会社 グローカル・アイ社より販売することとなりました。販売に先駆けて試食会を開催しますので、この機会にご取材にお越しいただきますようお願いいたします。（試食会の詳細は最終頁ご参照）



十五穀米とチキンカツレツ



もち麦ご飯とチキンステーキ

販売名	◆1：1：1 バランス弁当 十五穀米とチキンカツレツ ◆1：1：1 バランス弁当 もち麦ご飯とチキンステーキ
販売価格	本体価格 498 円（税込 537 円）
販売日	2019 年 2 月 28 日（木）
販売場所	近畿地区の各スーパー・コンビニ・病院売店
製造元	藤本食品株式会社
商品特徴	1) 主食：主菜：副菜を 1：1：1 の割合で詰める 2) 同じ調理法のおかずを重ねない（油の多い料理は 1 品にする） 3) 1 食は 500 キロカロリー～600 キロカロリー、塩分 2.5 グラム未満、野菜 100～150 グラム、タンパク質 15～20%、脂質 25～30%、炭水化物 50～55%と栄養バランスに優れる。（炭水化物においては、芋類は原則使っていません） 4) 商品ラベルに記載された WEB アドレスあるいは電話番号から連絡いただくと、からだデリ管理栄養士が無料で健康づくりのご相談をお受けいたします。

<資金・特許情報>

お弁当箱に 1（主食）：1（主菜）：1（副菜）で詰め合わせることで容量と重量からおおむねのエネルギー量が算出できる「弁当用カロリー測定システム及び弁当用カロリー測定器：特許出願公開番号 特開 2008-304221」を取得。

ご参考)

株式会社グローバル・アイ

2007 年（平成 19 年）に創業し、調理支援システム「アイシステム」を独自で開発し、医療機関の信頼ある献立・レシピや調理ノウハウをデータ化、アイシステムをハブとして全国国立病院管理栄養士協議会や国立循環器病研究センター、大阪市立大学医学部附属病院、九州大学病院、大阪府立大学等と共同研究。ネットワークを通じて蓄積されていく献立・レシピをさまざまなチャネルを通じて生活者に届けています。（URL：<https://www.glocal-i.com/>）

藤本食品株式会社

創業以来のノウハウを生かし、お弁当や寿司、おにぎり等の米飯類をはじめ、うどん、そば、中華そば等の麺製品、お惣菜、各種サラダ、調理パン等幅広い製品を主にスーパーを中心とした取引先への卸し販売を行っている。工場は、和歌山（本社）、滋賀・広島・岐阜・大阪・兵庫・大島・奈良にある。（URL：<http://www.fujimotofoods.co.jp/>）

【本件に関するお問合せ先】

大阪市立大学医学部附属病院 庶務課
担当：餅田

TEL：06-6645-2711

E-mail：kouhou@med.osaka-cu.ac.jp