



11月1日～7日は低GI週間

**“凍ったままでやわらかい”冷凍フルーツ
「アヲハタ くちどけフローズン」いちご・白桃が
「低GI食品」であることを確認**

第58回 日本栄養・食糧学会 中国・四国支部大会で発表

アヲハタ株式会社

アヲハタ株式会社（本社：広島県竹原市、代表取締役社長：上田敏哉、以下、アヲハタ）は、“凍ったままでやわらかい”冷凍フルーツ「アヲハタ くちどけフローズン」いちご・白桃を慈生会野村病院内科・東京慈恵会医科大学名誉教授の宇都宮一典先生監修のもと試験した結果、「低GI食品」であることを確認しました。



食品を選ぶ際の選択肢のひとつとなる「低GI食品」とは

GI値とは食後の血中ブドウ糖濃度上昇を示す指標で、GI値が55以下の食品は「低GI食品」と呼ばれています。健康的な食生活を送りたいと思う方々が食品を選ぶ際の選択肢としておすすめできます。

【試験方法】

20～50歳の健康な男性12名に対して、50gの糖質を含む食品を摂取した際の摂取後の血中ブドウ糖濃度を測定するため、以下の①～③を摂取しました。

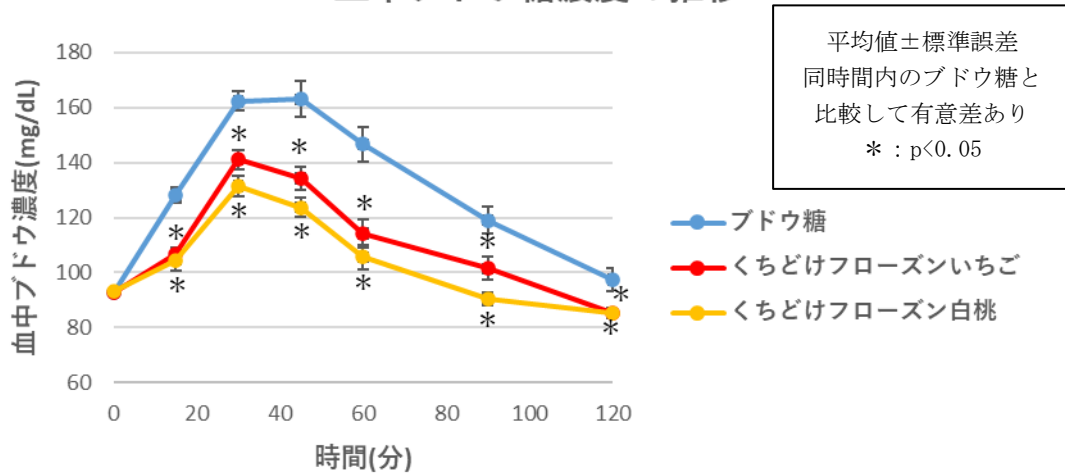
〈試験サンプル〉

- ① ブドウ糖 50g を水 150ml で溶解したもの
- ② くちどけフローズンいちご 240g（糖質 50g 相当）＋水 150ml
- ③ くちどけフローズン白桃 259g（糖質 50g 相当）＋水 150ml

【試験結果】

ブドウ糖を摂取した場合と比較して「くちどけフローズン」いちご・白桃は、いずれも摂取後の血中ブドウ糖濃度の推移に有意差がありました。さらにGI値が55以下であることが示されたことから、「くちどけフローズン」いちご・白桃は低GI食品に分類されました。

血中ブドウ糖濃度の推移



統計解析：テューキーの多重比較（等分散性あり）、Games-Howell 検定（等分散性なし）を使用。
 ブドウ糖と比較して 15 分から 120 分の間でくちどけフローズン いちごと白桃の血中ブドウ糖濃度は有意に低い。

<試験概要>

試験系：単回摂取クロスオーバー試験

日本 Glycemic Index 研究会のプロトコルを参照

被験者：20～50 歳の健康な男性 12 名

試験期間：2025 年 7 月～10 月

11 月 1 日～7 日は低 GI 週間

GI は、Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略で、食後血中ブドウ糖濃度の上昇度を示す指標のことです。GI 値が 55 以下の食品は、「低 GI 食品」に分類されます。低 GI の日は、11 月を「体にいい（良い）」、Index の「I」を「1」と見立てて制定されました。この日に続く 11 月 7 日までを低 GI 週間とし、低 GI 食品の認知度向上と健康的な食生活の普及を目的としています。

今回の試験結果から「くちどけフローズン」いちご・白桃は、健康的な食生活を送りたいと思う方にもおすすめできるフルーツ加工食品と言えます。

アヲハタはこれからも、フルーツ摂取量の向上推進やフルーツをもっと身近に感じられる情報の発信を行ってまいります。