

# ギムネマ



インドに自生するつる科の植物、ギムネマ・シルベスタの葉は、約2000年もの昔から糖分の吸収を阻害する薬草として愛用され続けています。ギムネマ・シルベスタの有効成分“ギムネマ酸”は大きな分子で、一方の端にブドウ糖によく似た分子を持っており、この部分がブドウ糖の吸収を妨げます。

## こんな方にお勧めします

- ▶メタボリックシンドロームの方  
糖尿病  
高血圧  
肥満  
インスリン過剰分泌
- ▶ダイエット中の方
- ▶甘いものの過剰摂取が気になる方  
など

## 味覚の実験

ギムネマによって糖の吸収を阻害するには、**お食事前(20~30分前)に摂取**してください。食後では意味がありません。

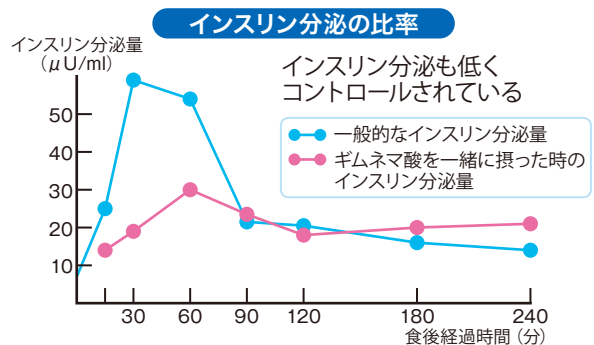
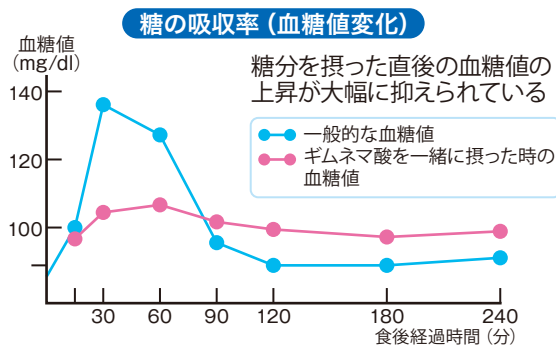
そのことがよくわかる実験があります。サプリメント・ギムネマをちょっと噛んでみましょう。その瞬間から甘味を感じなくなります。味覚には「甘い」「塩辛い」「酸っぱい」「苦い」の代表的な4種類がありますが、私たちはその味覚を舌の味蕾によって感じます。味蕾は舌の部分によって特徴的に局在しています。甘味を感じる舌の味蕾と糖を吸収する腸の上皮細胞は、構造的によく似ています。

## Topics

### ～ギムネマ酸のはたらき～

- ①糖の吸収速度を大幅に低下させ、かつ吸収そのものも阻害します。
- ②血糖値のピークを大幅に抑え、インスリンの分泌を抑制し膵臓の負担を軽くします。
- ③インスリンの分泌を抑制し、肥満の進行を抑えます。

#### ギムネマ酸による血糖値・インスリン分泌の変化



日地康武. (1999) Food Style-21.3 (5) 58-60より改図

#### 原材料

ギムネマエキス末、難消化性デキストリン、小麦ファイバー、グアバエキス末、クロム含有ビール酵母、大豆多糖類、セルロース、クエン酸、乳化剤

#### 主要成分<1粒(250mg)中>

ギムネマエキス末 --- 60mg  
グアバエキス末 --- 15mg  
食物繊維 --- 0.113g  
クロム --- 13.33 μg

#### サプリメントハイライト

糖の吸収の抑制や利用効率のアップのために、グアバエキスとクロム含有酵母を配合しました。それぞれ下記のような作用が期待できます。

- グアバ** 抗糖尿病作用、抗肥満作用、抗アレルギー作用、抗酸化作用、美白効果作用
- クロム** ブドウ糖耐性因子(GTF)と呼ばれ、インスリンを活性化すると共にインスリン受容体の感受性を強化して両者の結合を促進します。