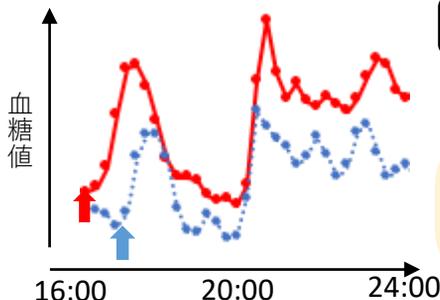


間食の摂取がセカンドミール効果に及ぼす影響に関する研究に参加しませんか？
セカンドミール効果：血糖値変動が緩やかになる食事をとると、次の食事でも急激な血糖値変動が抑制される現象

・食後や睡眠時なども含め**自分の血糖値の日内変動が見られます！**

・研究にご協力いただいた方には**謝金1万円**をお支払いします

食べ物の種類で
血糖値変動が
どう変わるか？



血糖値スパイクは出ているか？

*:疾患リスクになると言われている
食後の急激な血糖値上昇

9/12~26または9/13~27に

実験を行います

上記の期間でご都合の悪い方は10月以降の
日程で調整させていただきます

実験の流れ

実験期間は2週間です

▶**間食の摂取** 規定の間食と機能性食品AまたはB、規定の夕食を2週間で4回摂取

* 間食摂取日のスケジュール

試行日	①	②	③	④
間食	×	○	○+機能性食品A	○+機能性食品B
夕食	○	○	○	○

間食：ビスケット 夕食：カロリーメイト、ウイダーバー、ごはん(ふりかけ使用可)

▶ 血糖値測定

血糖値測定器を上腕に2週間装着



▶ 身体活動量の測定

腕時計タイプの活動量計を2週間装着



▶ 生活日誌記入

食事の内容や摂取時刻の記録

介入前後評価時は研究室にお越しください

▶ 介入前後評価

・身長、体重、血圧、骨密度測定 ・アンケートへの回答

参加の条件

- ①健康な20~80代であること
- ②2週間ほぼいつも通りの生活パターンや食事内容をとれること
- ③2週間血糖値測定器と身体活動量計を装着できること
- ④1日3回食事をする習慣があること、週3回以上150分以上の運動をする習慣がないこと



注意事項

- ①**4試行とも昼食、間食、夕食の摂取時刻をそろえてください。**
- ②試行日は昼食以降規定のもの以外の間食をとらないでください。
- ③試行は2日連続で行わないでください。また血糖値測定器装着初日も避けてください。
- ④普段しない高強度の運動をする日は避け、食事の30分前からはリラックスしてください。

お問い合わせはこちらにお願いいたします

研究責任者：早稲田大学理工学術院 教授・柴田 研究担当者：尾崎、金、深澤、大久保、千々木、難波
携帯電話：070-4819-1790 e-mail：hito@list.waseda.jp

※この研究は東京女子医科大学との共同研究です