

食べるは恥だが役に立つ（順番が大事）



総合内科医 川村 誠



最近健康に関して、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧とともにダイエットが話題に上ることが多い状態です。飽食の時代と言われ始めて久しいですが、日本人を含めアジア人種は糖尿病になりやすい人種ですので糖尿病に至らなくても、かなりの人が糖尿病一歩手前という場合がかなりあります。肥満の場合は言う

までもありませんが、やせている人でも内臓脂肪が多い場合が問題になります。最近の研究ではこの状態でも心臓、脳などの大血管に突然重篤な病気を起こす可能性があるとの報告があります。



なかなか急にダイエットといっても忙しくまたストレスの多い食生活では無理のない食事療法といっても難しいと思います。最近食べる内容は同じでも食べる順番を食後の血糖の上昇を抑えることができるという報告が増えています。食事をすると体内の膵臓からインスリンが分泌され血糖の上昇を抑えます。インスリンの分泌が減ったり、作用が弱くなってくると糖尿病の状態となります。

この時に次の順番で食べます。

- 1) まず食物繊維の多いサラダなどの野菜料理を食べる
- 2) 次に植物、動物性タンパク質を食べる
- 3) 最後に炭水化物を食べる

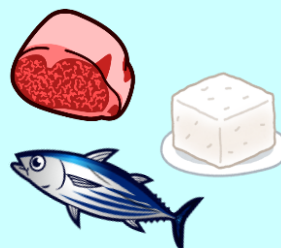
食べる順番が大事ですよ♪



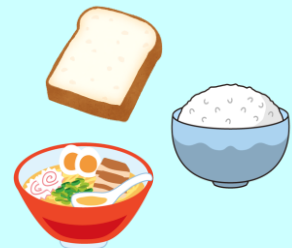
① 野菜料理



③ 植物・動物性たんぱく質



② 炭水化物





この順番で食べると糖分、脂質などの吸収に時間がかかり、その結果食後血糖の上昇を抑えます。食物繊維は野菜に豊富に含まれていますが、きのこ類、豆腐、海草にも多く含まれています。イモ、かぼちゃは炭水化物も多いので注意が必要です。植物性タンパク質に

は豆腐、納豆、味噌汁など豆腐から作られる食品に多いです。動物性タンパク質は肉類、魚介類、卵、乳製品に多いです。炭水化物としてはお米類、小麦を使う麺類やパン類に多く含まれています。



この順番を守るだけである程度食後の高血糖が改善し脾臓を休ませることができます。そうするとインスリン分泌能力、インスリン作用が改善します。その結果、血管の内膜の働きも良くなり動脈硬化に対しても良い作用をもたらします。コンビニなどで食事を購入する場合もサラダから食べてその後にタン

パク質、炭水化物をとるということを守るだけである程度効果が上がると思われます。このように食べる内容は同じでも、順番を変えるだけで体に良い習慣となるのは、忙しい現代社会では貴重なことではないでしょうか。できる範囲で試してみる価値はあると思われます。