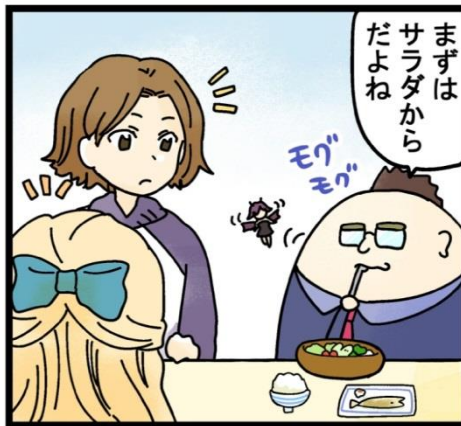


『サトウさんとお付き合い始めました。』

第13話 ～ どうせ食べるなら ～

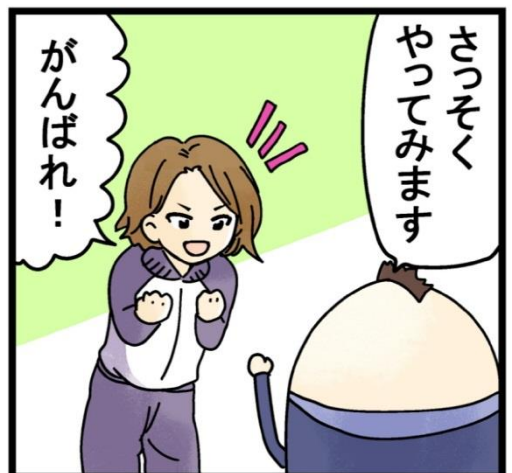
しばうら はるみ
画：芝浦 晴海



栄養指導の場でも取り入れられている!
血糖値を上がりにくくする食べる順番

- ①野菜・海藻・きのこ(食物繊維)
- ②肉・魚・卵・大豆(たんぱく質・脂質)
- ③ごはん・パン・麺(炭水化物)
※ふりかけ・梅干しなどを添えてもOK!

よく噛んでゆっくり食べましょう
目安はそれぞれ10分!



食べる順番で血糖値が上がりにくくなるのは、なぜ？

4月1日 (月)

日直
AY
さん

① 食物繊維 (野菜・海藻・きのこ)

- ・糖質の消化・吸収を遅らせる効果がある
- ・インスリンを出す準備が始まる

② たんぱく質・脂質 (肉・魚・卵・大豆)

- ・消化に時間がかかるため、胃での滞留時間を長くさせる効果がある

〔後から入ってくる炭水化物も一緒に胃に滞留させることもできる〕

- 小腸※にたどり着く時間を遅らせ吸収を遅らせる

③ 炭水化物 (ごはん・パン・麺)

- ・すぐに血糖値を上昇させる効果がある

だからこそ！

①、②の後に食べることで、血糖値を緩やかに上昇させることができる

※小腸：栄養素は小腸から吸収され、その後血糖値が上昇する

食べる順番は、食後の血糖値に影響を与えます。同じ食事内容でも、食べる順番を変えることで、食後の血糖値の上昇が3割程度抑える効果があったとの報告もあります。

血糖値上昇のポイントは小腸にあった！

食べ物は、口から入り → 食道・胃・小腸で消化され → 大腸から排泄されます。栄養素は、小腸から吸収され血管内に入っていきます。つまり、食後に血糖値が上がるのは、食べ物が小腸に到達した後です。

そこで最初に、糖質の消化・吸収を遅らせる効果がある“食物繊維”を食べ、小腸に食物繊維のじゅうたんを敷いておきましょう。

次に、胃での滞留時間が長い“たんぱく質・脂質”を食べて、胃の動きをゆっくりにしておきましょう。

すると、最も血糖値を上昇させる“炭水化物”が入ってきても、先に食べた物の影響で急上昇できなくなります。



さあ、①食物繊維、②たんぱく質・脂質、③炭水化物の順番に食べて、食後の血糖値の上昇を緩やかにさせましょう★

