

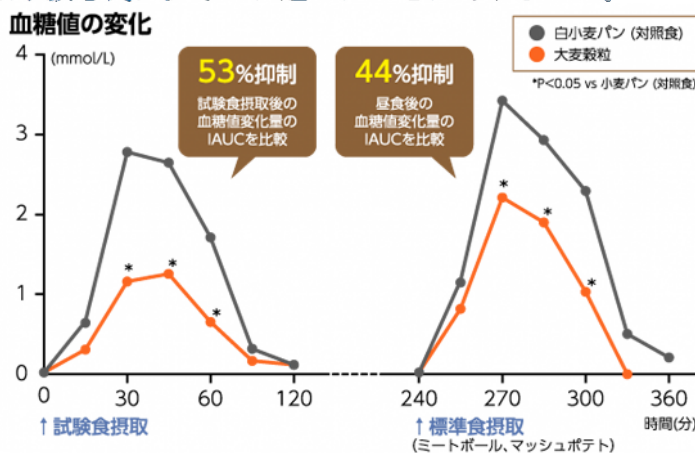
セカンドミール効果

野菜を最初に食べる「ベジファースト」は、今や“常識とまでいわれています。1度の食事だけを考えると、野菜から食べることはもちろん健康効果を期待できるやり方です。それに加えて「セカンドミール効果」を考えてみてはいかがでしょうか。これは1982年にカナダ・トロント大学のジェンキンス博士によって発表された「1日のうちで最初に摂った食事が、2回目の食後血糖値にも影響を及ぼす」という理論です。「1回目の食事に糖質が少なく食物繊維が豊富なメニューを選ぶと、食後高血糖が抑えられるだけでなく、2回目の食事（セカンドミール）でも血糖値を抑える効果がある」ということになります。セカンドミール効果に関しては、まだ明らかになっていないことも多いですが、効果は世界中で数多く報告されています。



少なくとも暴飲暴食を避けて、糖質が少なく食物繊維が多い食事を心掛けることは、食後高血糖を抑制できる可能性が高いといえます。特に仕事が忙しくて昼食を“手抜き”しがちな人にとって、朝食であらかじめカバーできる可能性があるなら、実践する価値は十分にあるはずです。食後高血糖になるような食生活を続けていたら、糖尿病やメタボをはじめとした生活習慣病のリスクが高まってしまうからです。簡単にいうと、朝食のメニューをしっかりと考えれば、たまには昼食はサンドイッチやパスタ・麺類だけといった簡単な外食ですませても、昼食後の血糖値を抑えられる可能性があるということになります。「ベジファースト」を実践している人も、「ファースト」は食事の最初という意味だけでなく、「1日の最初の食事」という意味もあるのではないかと考えましょう。

※手抜き食は少ないに越したことはありません。



対 象：健康な男女 12 名 (男性 7 名、女性 5 名、21~41 歳)

試験食：糖質を 50g に調整した 白小麦パン(2g)、大麦穀粒(2.9g) ※()内は水溶性食物繊維量

方 法：朝食として試験食を摂取し、その後全被験者が同じ昼食(標準昼食)を食べた後の血糖値を比較 Am J Clin Nutr