

血糖を急激に上げないために、食事は野菜から食べ始める、「ベジファースト」を意識して取り組んでいらっしゃる方は多いでしょう。近年では、野菜だけではない、「タンパク質」「適度な脂質」が注目されており、野菜と一緒に取り入れることで、食後血糖値の上昇を抑えると報告されています。

<血糖上昇を抑えるための、食べ方のコツは？>

1. 野菜と一緒にタンパク質や脂質を適度にとり入れてみましょう。

- 食事をとると小腸から分泌され、インスリンの分泌を促進する働きをもつホルモンをインクレチンといいます。
- 食事の最初に、野菜にたんぱく質や脂質が加わることで、胃腸の動きがゆるやかになります。肉などに含まれるタンパク質や脂質は、インクレチンが多く分泌されるため満腹感が得られるのが特徴です。
- 野菜だけ食べるより、「卵やシーチキンが入っているもの+ドレッシング」のほうが、消化吸収がゆるやかになり、血糖値の急上昇を抑えるのに効果的といえます。但し、ドレッシングはとりすぎに注意しましょう。



2. ご飯は最後に食べましょう。

- 炭水化物を最後にとると血糖値が上がりにくくなります。基本はゆっくりよく噛むことです。食べ方の工夫で血糖値の上昇を防いでいきましょう！

参考文献：矢部 大介ら 食後血糖と栄養素摂取の順番 糖尿病 59(1):30～32,20

血糖トレンド <https://kettotrend.com/useful/newsletter/voll/>

新渡戸記念中野総合病院 糖尿病療養チーム