

糖尿病の予防食は健康食である

糖尿病の患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急激に増加しています。糖尿病予防のためには、食事、運動などに注意するとともに、肥満対策も必要です。

今回は、糖尿病の予防とともに、健康な方にも活用していただきたい健康食「**食べる順番療法**」についてご紹介します。

食後の血糖値が高いとなぜ悪い？

私たちは食事をすると誰でも血糖値は上がりますが、食後の血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化をすすめ脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。さらに血糖の上がり下がり、つまり変動幅が大きいと動脈硬化をすすめ認知症も進行することが明らかになってきました。

空腹時血糖やHbA1cを基準値内にコントロールするだけでなく、**食後の血糖値をできるだけ上げないようにすることが、糖尿病の方だけでなく、健康な方にとっても重要なことです。**

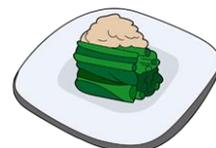
食べる順番療法について

食後の血糖値を上げない食べ方のポイントは、食物繊維の豊富な**野菜類を最初にとり、次にたんぱく質のおかずを食べ、炭水化物を最後にゆっくりよく噛んで食べる**ことです。

- ① まず、**野菜類**を握りこぶし1個か2個分を**5分かけて**食べましょう。
 - ② 次に、魚・肉・卵・大豆製品などの**たんぱく質のおかず**を**5分かけて**食べましょう。
 - ③ 最後に、炭水化物である**ごはん、麺類、パン、いも類**を**残りのおかずと一緒に5分かけて**食べましょう。
- ※ 野菜類を食べ始めてから、炭水化物を食べるまでに10分以上の時間差があることが必要です。食後の高血糖を防ぐホルモンの効果をよりよく発揮させるためです。
 - ※ 野菜は生野菜だけでなく、茹でたり蒸したり、煮る、炒めるなどの加熱した野菜でもけっこうです。
 - ※ 炭水化物は、毎食とりましょう。炭水化物の中の糖質は脳と体のエネルギー源です。「血糖値を上げる炭水化物はとらない方がいい」と、全く食べないのはおすすめできません。

食物繊維が豊富な食材と調理の工夫

- ① 食物繊維が豊富な食材を使いましょう。
食物繊維には食後の高血糖を防ぐだけでなく、満腹感を感じたり、腸内環境を改善するなどの効果もあります。
 - ・食物繊維の多いもの：野菜類、海草類、きのこ類、乾物、こんにゃくなど
- ② 歯ごたえのある食材をよくかんで食べ、調理法を工夫しましょう。
 - ・大根やごぼうなどの固い野菜。
 - ・野菜を大きめに切ることや、長めの千切りにするなどの切り方をした料理。
 - ・加熱しすぎず、歯ごたえを残す。



参考：元祖「食べ順」大阪府立大学教授 今井 佐恵子 著
厚生労働省HP 一般社団法人スローカロリー研究会HP
(健康づくり推進部 長嶋信子 2017.5)