

糖尿病を防ぐ食事の順番



糖尿病の治療として思いつくものは何でしょうか。糖尿病の治療の柱となるのは、食事・薬・運動です。中でも、食事は薬以上に大切な役割を示すことがあります。食事療法により、薬物療法が必要なくなることもあるのです。食事療法は「難しい」とか「がまん」といった受け止め方があるかもしれません。ここでは、今日からできそうな食事療法の工夫を紹介します。

食事をとると、誰でも血糖値が高くなります。これが 141mg/dl 以上になると「食後高血糖」の状態です。最近の多くの調査結果から、「朝食後 1 時間の血糖値の上昇が、急性心筋梗塞症の発症に関連する」、「食後高血糖になる人は、そうでない人に比べて、脳梗塞発症の危険度が約 2 倍になる。」といったことがわかっています。一方で、食事の順番を調節することによる血糖値の変化を調べた研究があります。これは、糖尿病の方と健常者（糖尿病ではない方）にまったく同じ内容の食事を、順番を変えて食べてもらったものです。

<野菜から～①野菜→②主菜（おかず・タンパク質）→③主食（米、パン、麺など）><主食から～①主食→②主菜→③野菜>の順番での食事をしてもらいました。

そうすると、糖尿病の人だけではなく、そうでない方も、<野菜から>では、<主食から>よりも、食後の血糖値の上昇が抑えられ、血糖値の上下変動幅は 30%以上減少したということがわかりました。そこで、長期的にこの方法、「毎食野菜から摂取」を続けてもらったところ、血糖値のみならず、体重・脂質（コレステロール、中性脂肪など）、血圧にも効果が現れました。

それではなぜ「食べる順番療法」には効果があるのでしょうか。

その要因として、野菜含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせたことがあると考えられています。また、この方法を長期的に続けると「野菜の摂取量が増える」「食事を十分に噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、最後に摂取する主食の量が減少する」「野菜料理を最初に食べきるため、料理の味付けが薄くなり、減塩による血圧低下作用がある」と期待され、

実際にそれが結果として現れました。食後の高血糖は、動脈硬化を促進します。

そこで、『毎食野菜を最初に食べ、最後に（後半に）主食（炭水化物）をとりましょう。』

「食べる順番療法」、意識してみてもいいでしょうか。



多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

HP <http://www.sanpo-tama.jp/>