

結構【 あなたは何ファースト？ベジファーストで高血糖を防ごう 】

ベジファーストとは？

ベジファーストという言葉を目にした事がありますか。

それぞれに『ベジ（野菜）』『ファースト（最初の、一番目の）』という意味があります。

その名の通り、**野菜を最初に食べる事**を指しますが、野菜を先に食べるとどんなメリットがあるのか考えていきましょう。

ベジファーストの効果

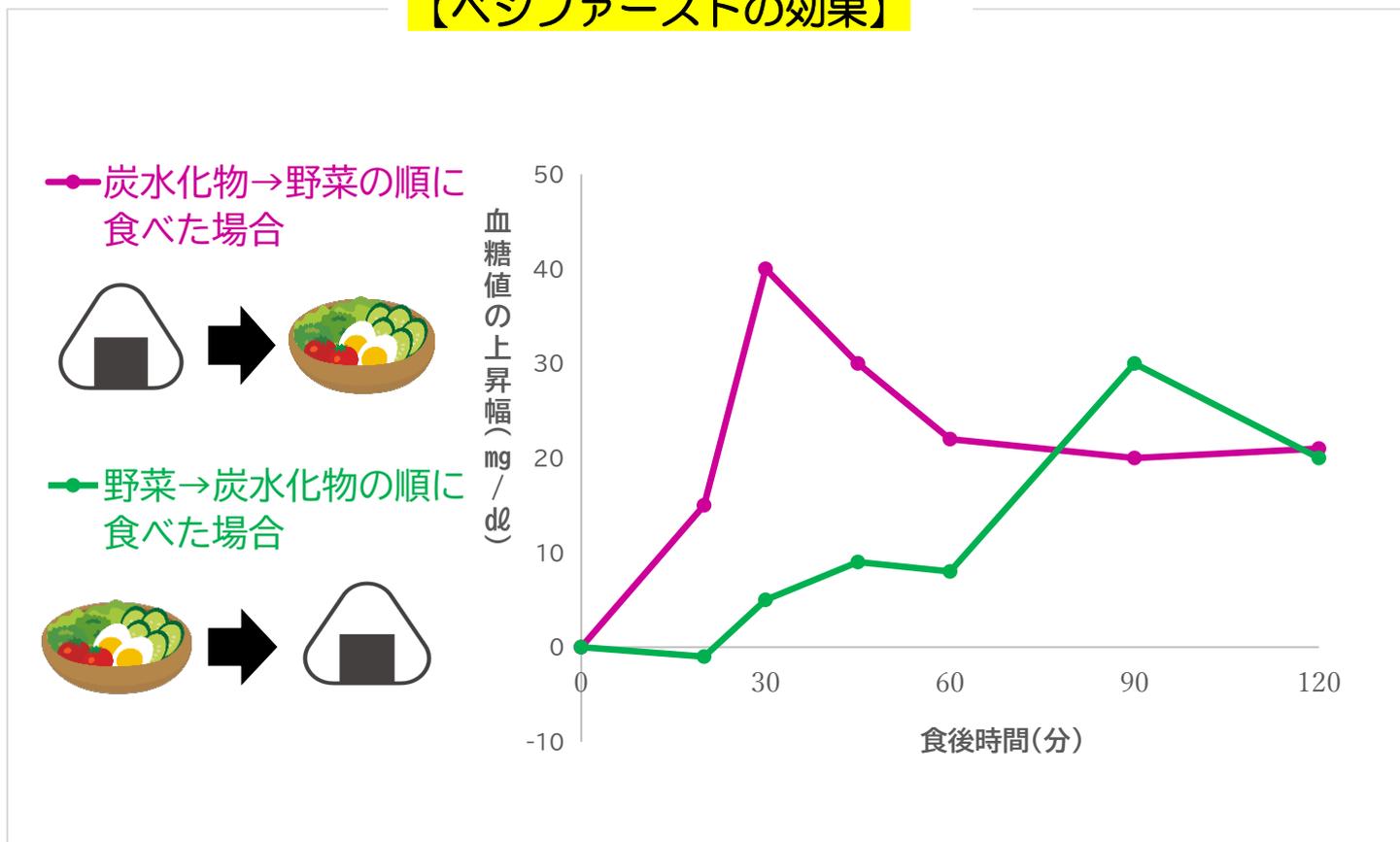
野菜には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類の食物繊維が含まれており、この食物繊維が高血糖予防に活躍します。

- 水溶性食物繊維→糖やコレステロールの吸収を穏やかにする作用があります。
モロヘイヤ、オクラ、海藻類 など
- 不溶性食物繊維→よく噛んでゆっくり食べる事で急激な血糖上昇を防止します。
ごぼう、たけのこ、切干大根、きのこ類 など



以下のグラフは野菜を先に食べた場合と炭水化物を先に食べた場合の食後血糖値を表しています。野菜を先に食べた時の方が血糖の上昇が緩やかなのがお分かりになるかと思います。

【ベジファーストの効果】



また、急激な血糖の上昇を防ぐ事で血管壁を守り動脈硬化なども予防します。

野菜＝サラダをイメージする方が多く見えますが、サラダだけでなく具沢山味噌汁や和え物など

野菜、キノコ、海藻類などが入った物であれば生野菜でなくても構いません。

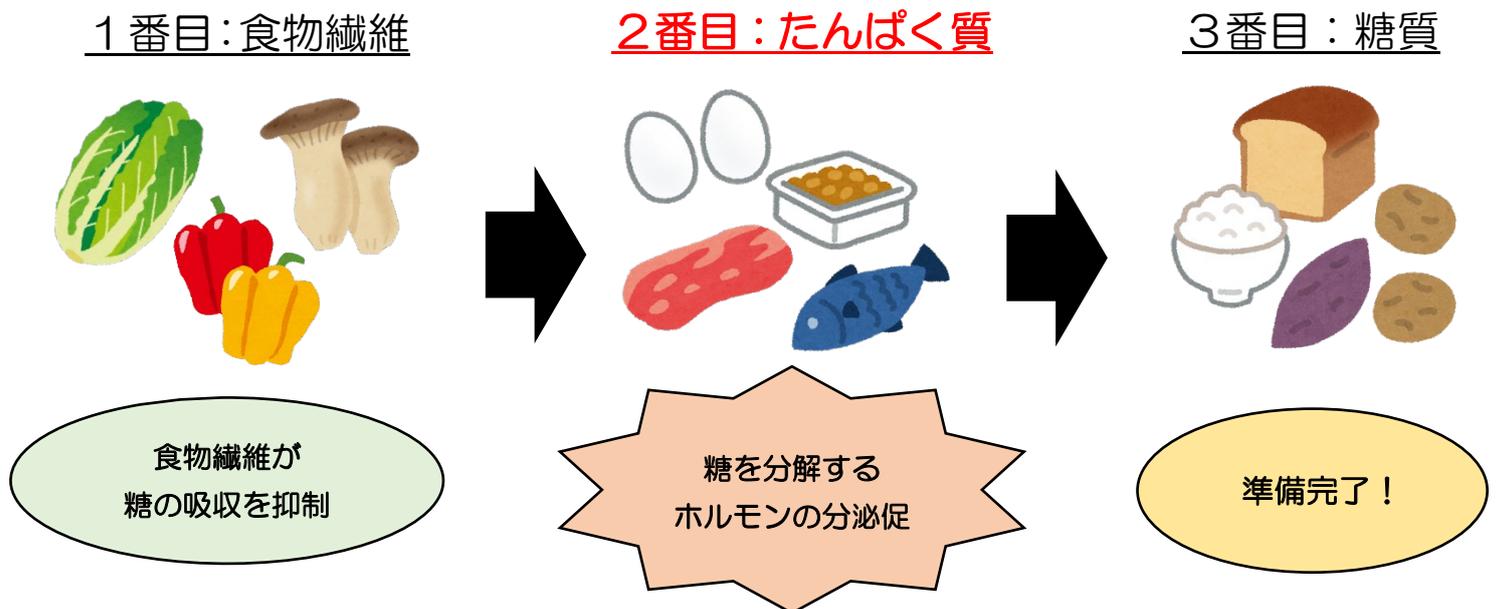
但し、野菜の中でも芋類や蓮根などは糖質を多く含む為避けましょう。

糖質の前には…ベジタブル+プロテイン（タンパク質）ファースト！？

野菜の次に召し上がっていただきたいのはタンパク質です。

肉や魚などに含まれるタンパク質には、小腸からインクレチンというホルモンを分泌させる働きがあります。

このインクレチンというホルモンは、インスリンの分泌を増やし糖の分解の手助けをしてくれます。



その為、食物繊維→たんぱく質→糖質という順(上図)に食べる事により血糖の急激な上昇を防ぎます。

(また、食物繊維サプリメントを活用する場合は、「@食事を開始する 10 分～15 分程度前に摂取するとより効果的です。)

他にもこんな良い事が！？

食後高血糖を防ぐ以外にも、野菜を食事の始めに摂取する事で満腹感がアップし、

食事全体の量を減らす事が出来ます。人は食事を摂ってから満腹感を感じるまでにおおよそ 20 分かかると言われています。その為、ついつい食べ過ぎてしまう方や早食いの方は野菜料理をゆっくり時間をかけて食べる事をオススメします。

食べる量がなかなか減らせない方や好きな物がやめられないという方も、

まずは食べる順番を変える事から始めてみましょう。

何か身体に良い習慣を 1 つ取り入れて継続する事でより良い血糖コントロールに繋がります。

次回は糖尿病教室ブログにて皆様にお役立てできる情報を発信していきます。

9 月はリハビリテーション科より『聞かせて下さい！みなさんの健康の秘訣』を予定しております。

最後までご覧いただきありがとうございました。