

# vol.22 栄養だより

2019.6  
小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ:食べる順番を意識しよう!

### ベジ・ファーストとは?

ベジ・ファーストとは「**食事の際に野菜のおかずから食べる**こと」です。すでに、実行されている方も多いのではないのでしょうか。

2型糖尿病の患者さんの場合は血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌が遅い場合が多いので、**食事の最初に炭水化物を多く含むご飯などの主食を食べるとインスリン分泌が間に合わずに高血糖状態になってしまいます。**

一方食事の最初に野菜から食べた場合、野菜に含まれている食物繊維と一緒に食べたものの消化吸収をゆっくりする作用があること、食事の後半に炭水化物を食べることでインスリンの分泌が間に合うので食後の高血糖を防ぐことができます。

そのため野菜から食べることは、糖尿病患者さんに取り入れて頂きたい習慣です。しかし野菜を最初に食べても早食いだとインスリン分泌が間に合わないの、ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。



### 魚料理を取り入れよう

最近の研究ではベジ・ファーストだけではなく、魚・肉料理を食べた後にご飯を食べた方が食後の高血糖を防ぐことが分かってきました。魚・肉料理を先に食べると、GLP-1というホルモンの分泌が促進され、インスリンの分泌を促進、胃の動きを緩やかにするため、食後の血糖値の上昇が抑えられます。しかし肉料理は魚料理に比べて脂肪蓄積作用のあるGIPの分泌も増加するため、長期的には肥満の原因になりうることも示唆されています。肉料理に偏らず、**魚料理を積極的に取り入れる**ようにしましょう。

#### まとめ

- ① サラダやお浸しなど食物繊維の多い料理を最初に食べる。
- ② 次に魚、肉などタンパク質を含む料理を食べる。味付けは薄味にしましょう。
- ③ 最後に炭水化物を多く含む主食を食べましょう。ゆっくりよく噛むことも大切です。一口30回噛むことを目標にしましょう!

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)

参考) さかえ2017年6月号「糖尿病食事療法のヒント」